思维导图

思维导图丛书

(英) 东尼·博赞 著

邱炳武 张英爽 译

激发身体潜能的10种方法

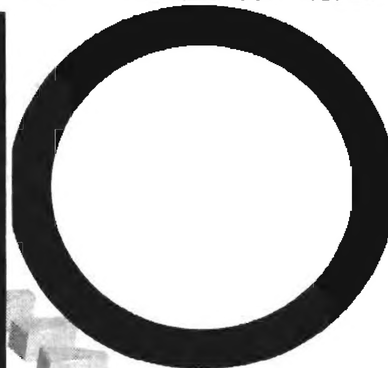
THE POWER OF PHYSICAL INTELLIGENCE



外语教学与研究出版社

思维导图

激发身体潜能的10种方法

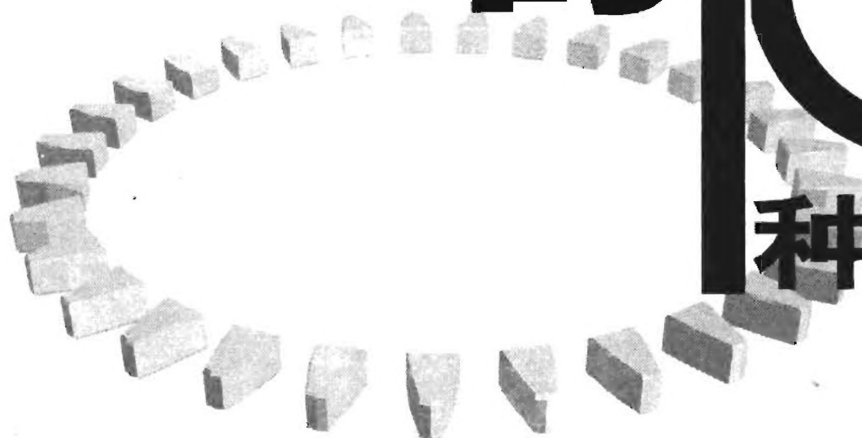


思维导图丛书

(英) 东尼·博赞 著

邱炳武 张英爽 译

THE POWER OF PHYSICAL INTELLIGENCE





外语教学与研究出版社
北京

京权图字：01－2003－7311

图书在版编目(CIP)数据

激发身体潜能的10种方法/(英)博赞(Buzan, T.)著；邱炳武，张英爽译. —北京：外语教学与研究出版社，2005.4
(思维导图丛书)
ISBN 7-5600-4781-5

Ⅰ.激… Ⅱ.①博… ②邱… ③张… Ⅲ.思维方法—普及读物
Ⅳ.B804-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第031380号

出 版 人：李朋义
责任编辑：姬登杰
封面设计：视觉共振工作室
版式设计：刘 莎
出版发行：外语教学与研究出版社
社 址：北京市西三环北路19号 (100089)
网 址：http://www.fltrp.com
印 刷：北京大学印刷厂
开 本：787×1092 1/32
印 张：6.25 彩插 0.25
版 次：2005年4月第1版 2005年4月第1次印刷
书 号：ISBN 7-5600-4781-5
定 价：19.00元
* * *

献 辞

谨把本书献给我的武术顾问们，是他们让我懂得了身体智能不仅仅是一种身体力量，而且也是一种可以和体力相媲美的心理力量。他们是：铃木男八段（空手道[①]）；金冢实六段（合气道[②]）；约翰·布什·伦希六段（日本箭法）、三段（剑术）、三段（短剑术）、一段（空手道）；迈克尔·盖尔布三段（合气道）；库尔特·巴尔托利五段（合气道），他们友好地为我颁发了合气道一段（黑腰带级）。

---

① 空手道：日本的一种徒手自卫武术。

② 合气道：日本的一种徒手自卫武术，利用对方的力气借势取胜。

思维导图内容概要（插页）

关于训练动机的思维导图。

第一章思维导图——根据身体智能问卷（第 7 页）绘制。

第二章思维导图——放松身心和消除紧张的锻炼方法，如瑜伽、亚历山大技术[1]、普拉提训练法[2]、游泳、跑步和冥想。

第三章思维导图——体能锻炼。

第四章思维导图——维生素。

第四章思维导图——饮食。

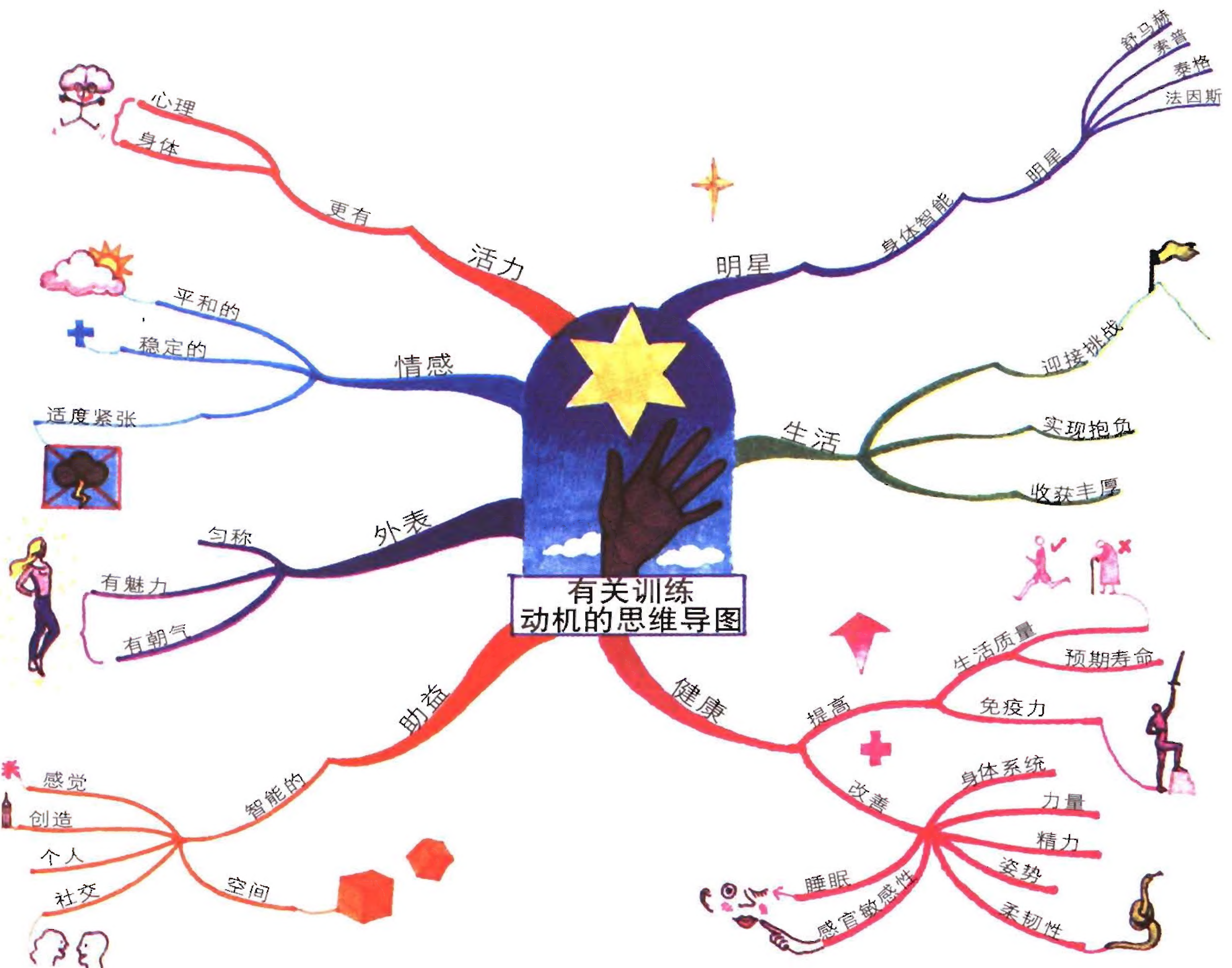
第五章思维导图——身体的主要系统，以大脑中枢为起点。

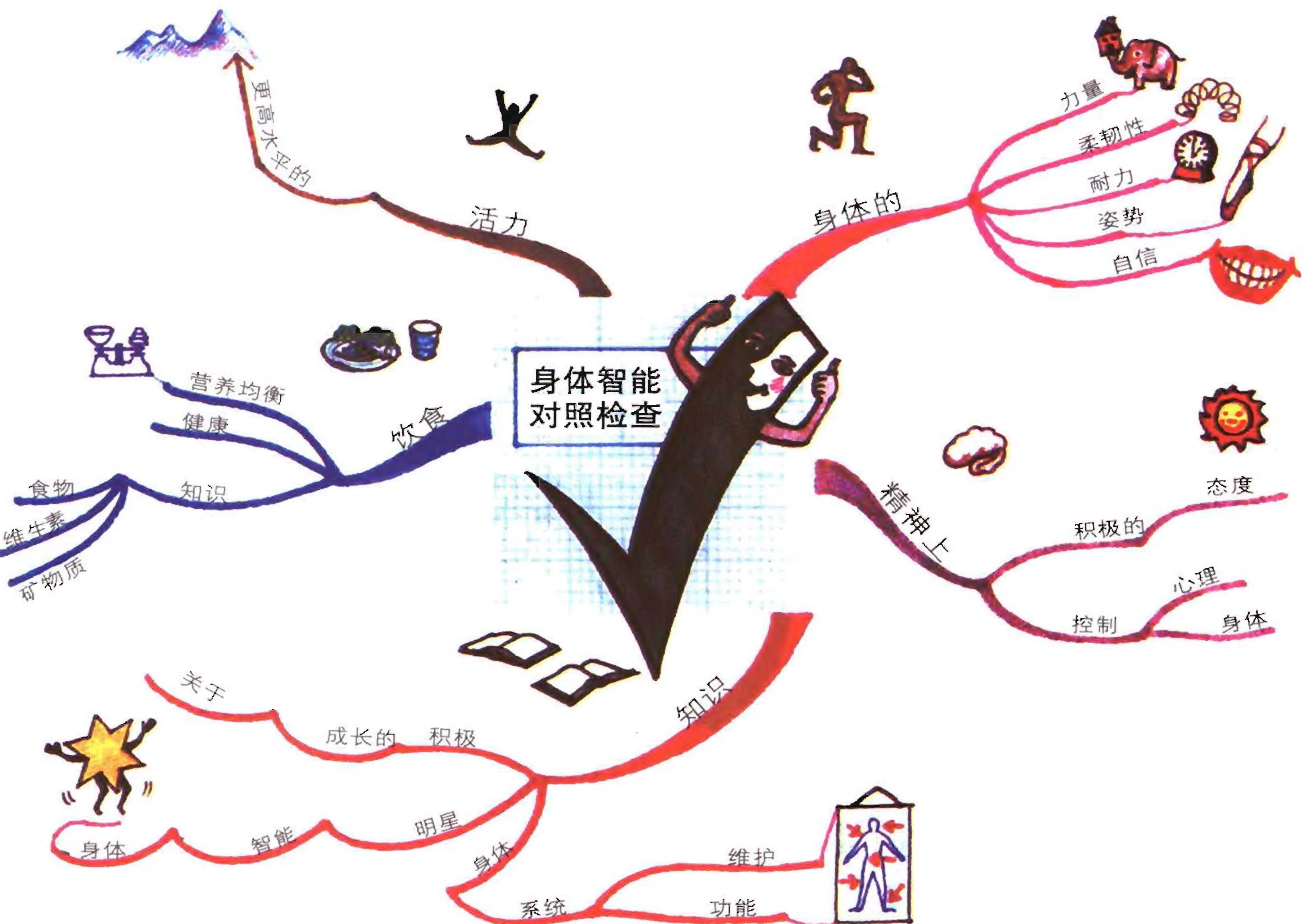
有关身体智能各要素的思维导图。

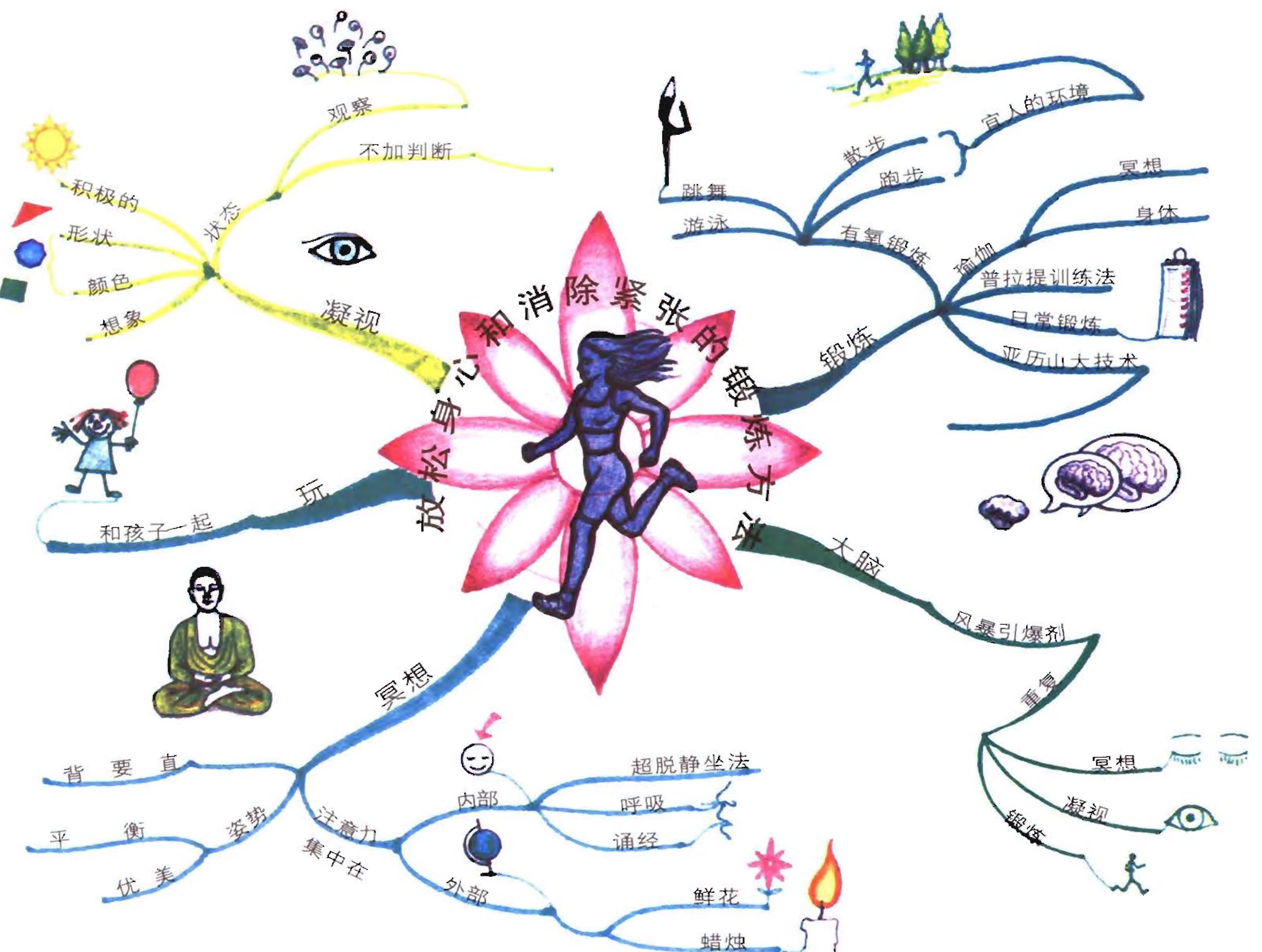
---

① 亚历山大技术：一种使运动机能和心理机能得以协调和康复的身体训练方法，以发明者弗雷德里克·亚历山大（1869—1955）的名字命名。

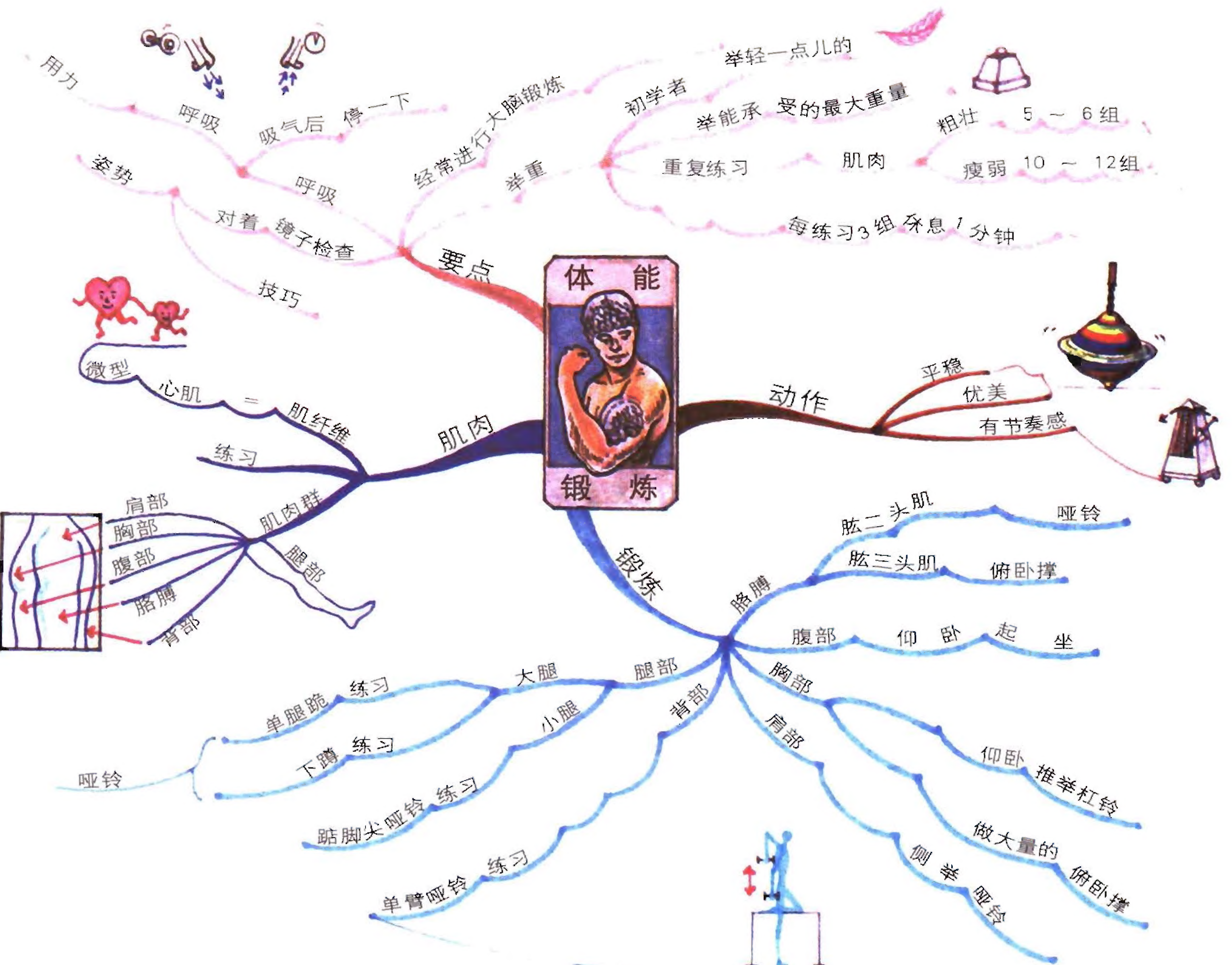
② 普拉提训练法：德国人约瑟夫·普拉提（1880—1967）发明的集瑜伽、舞蹈和体操于一体的身心训练法。


有关训练
动机的思维导图
活力
更有
心理
身体
明星
身体智能
明星
舒马赫
桑普
泰格
法因斯
情感
平和的
稳定的
适度紧张
生活
迎接挑战
实现抱负
收获丰厚
外表
匀称
有魅力
有朝气
健康
提高
生活质量
预期寿命
免疫力
改善
身体系统
力量
精力
姿势
柔韧性
睡眠
感官敏感性
助益
智能的
感觉
创造
个人
社交
空间

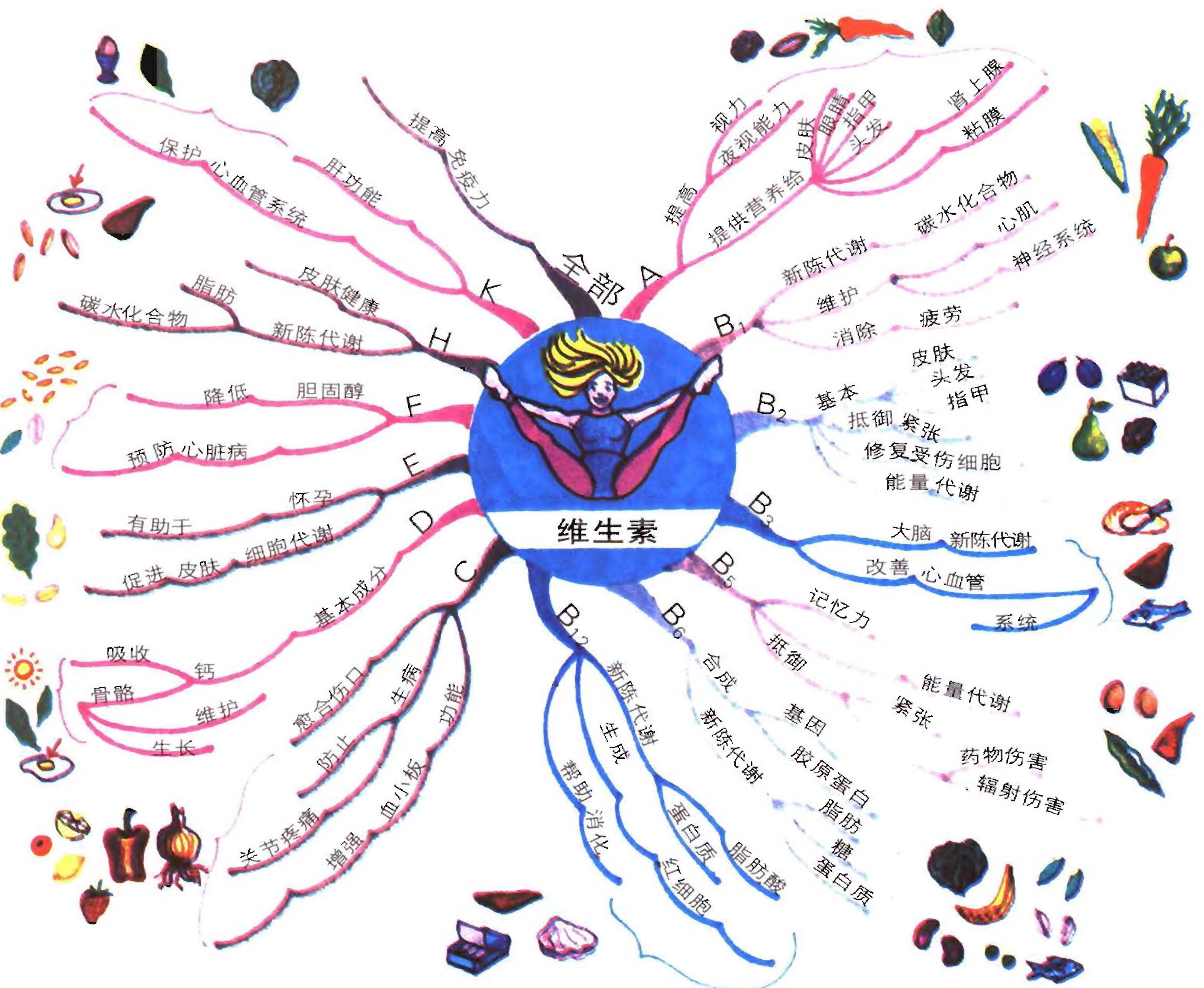

身体智能
对照检查
身体的
力量
柔韧性
耐力
姿势
自信
精神上
积极的
态度
控制
心理
身体
知识
关于
成长的
积极
明星
智能
身体
系统
维护
功能
饮食
营养均衡
健康
知识
食物
维生素
矿物质
活力
更高水平的

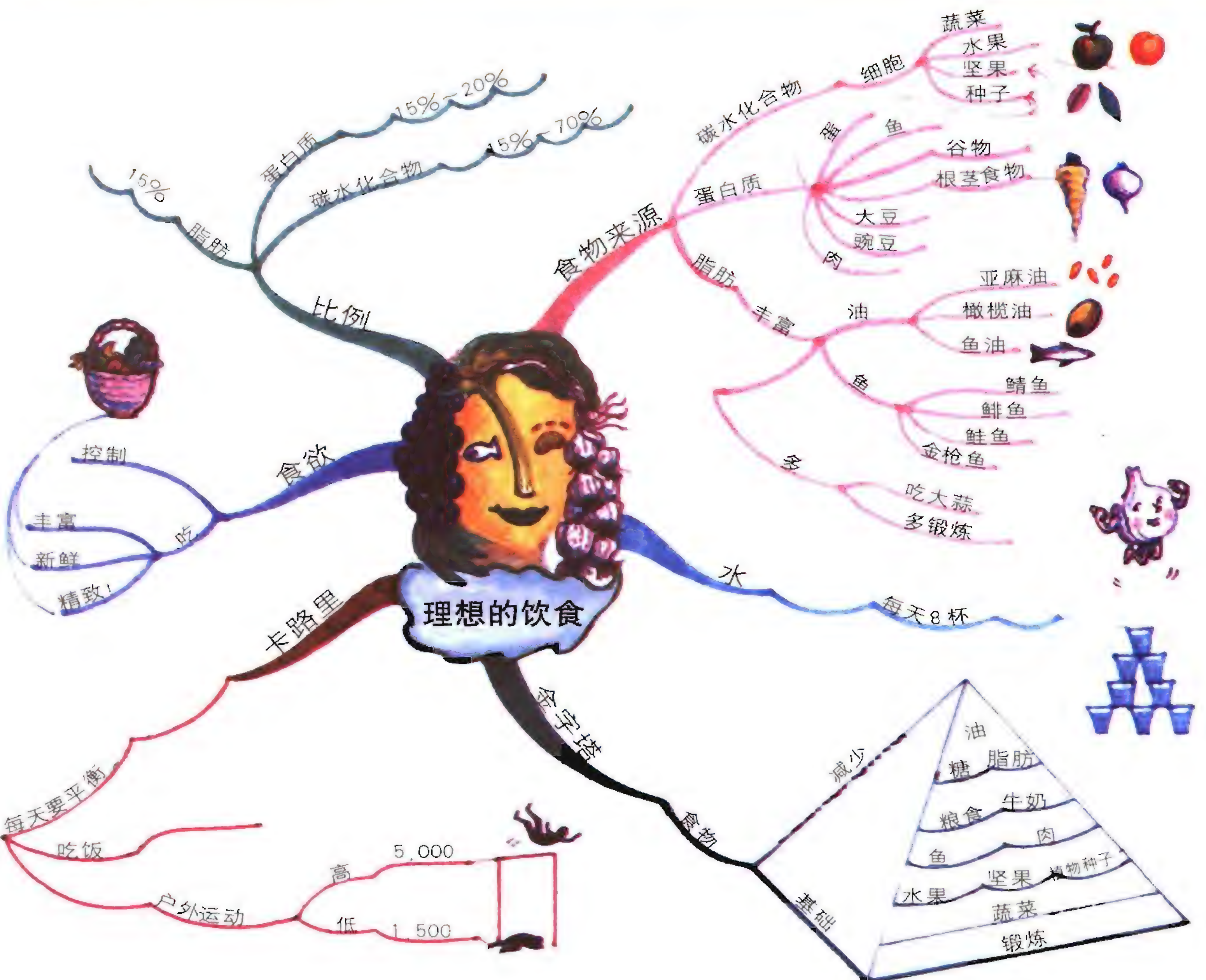


放松身心和消除紧张的锻炼方法
凝视
状态
积极的
形状
颜色
想象
观察
不加判断
玩
和孩子一起
冥想
背要直
姿势
平衡
优美
注意力集中在
内部
超脱静坐法
呼吸
诵经
外部
鲜花
蜡烛
锻炼
有氧锻炼
跳舞
游泳
散步
跑步
宜人的环境
瑜伽
冥想
身体
普拉提训练法
日常锻炼
亚历山大技术
大脑
风暴引爆剂
重复
冥想
凝视
锻炼

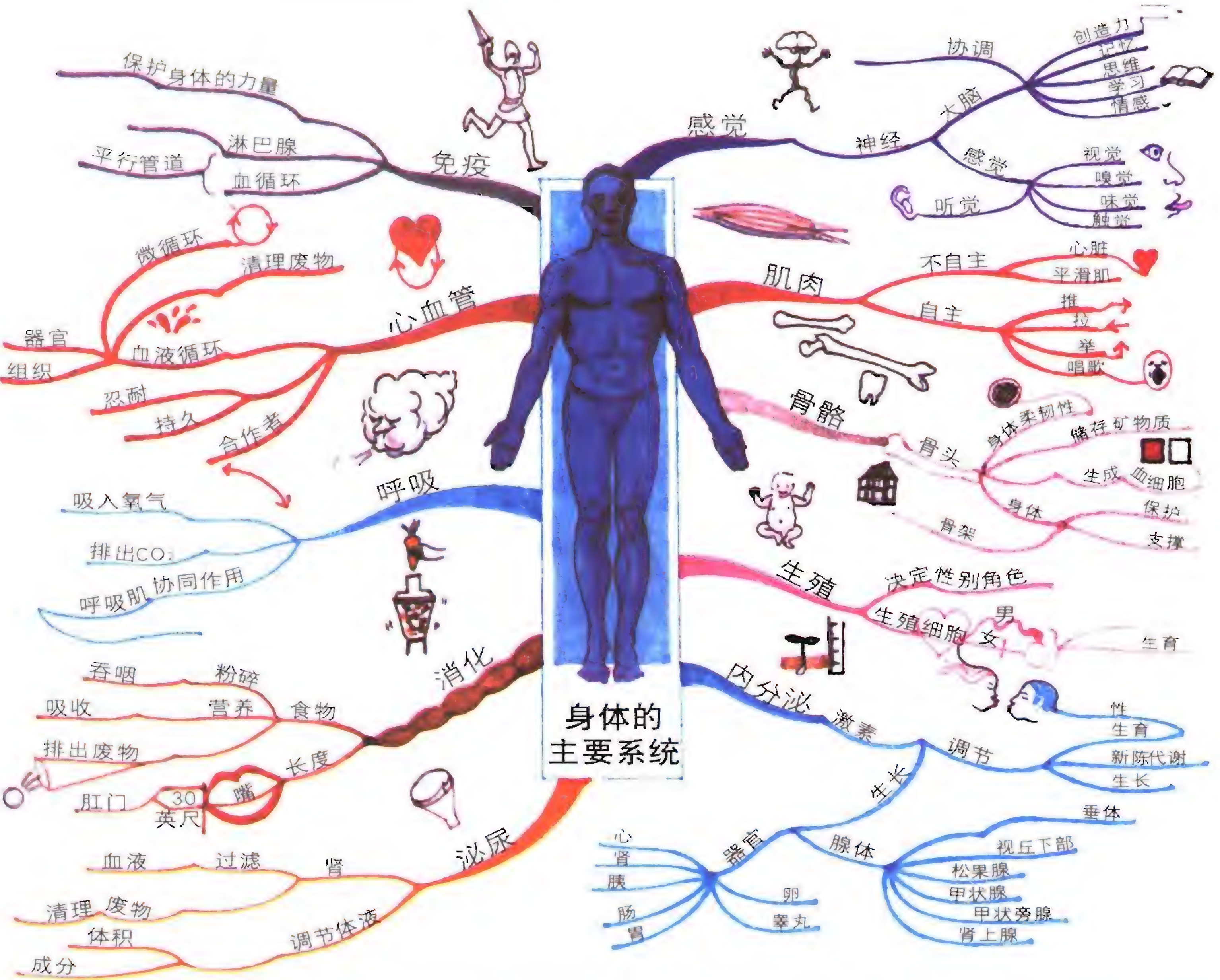


体能锻炼
要点
用力
呼吸
吸气后 停一下
呼吸
姿势
对着 镜子检查
技巧
经常进行大脑锻炼
举重
初学者 举轻一点儿的
举能承 受的最大重量
重复练习
肌肉
粗壮 5 ~ 6组
瘦弱 10 ~ 12组
每练习3组 休息1分钟
动作
平稳
优美
有节奏感
肌肉
肌纤维
=
心肌
微型
练习
肌肉群
肩部
胸部
腹部
胳膊
背部
腿部
锻炼
胳膊
肱二头肌 哑铃
肱三头肌 俯卧撑
腹部 仰 卧 起 坐
胸部
仰卧 推举杠铃
做大量的 俯卧撑
肩部
侧 举 哑铃
背部
单臂哑铃 练习
腿部
大腿
单腿跪 练习
下蹲 练习
小腿
踮脚尖哑铃 练习
哑铃


维生素
全部
A
提高
视力
夜视能力
提供营养给
皮肤
眼睛
指甲
头发
肾上腺
粘膜
B1
新陈代谢
碳水化合物
维护
心肌
神经系统
消除
疲劳
B2
基本
皮肤
头发
指甲
抵御
紧张
修复受伤细胞
能量代谢
B3
大脑
新陈代谢
改善
心血管
系统
B5
记忆力
抵御
能量代谢
紧张
药物伤害
辐射伤害
B6
合成
基因
新陈代谢
胶原蛋白
脂肪
糖
蛋白质
B12
新陈代谢
脂肪酸
蛋白质
生成
红细胞
帮助
消化
C
基本成分
愈合伤口
生病
防止
血小板
功能
增强
关节疼痛
D
吸收
钙
骨骼
维护
生长
促进
皮肤
细胞代谢
有助于
怀孕
E
预防
心脏病
F
降低
胆固醇
H
新陈代谢
碳水化合物
脂肪
皮肤健康
K
保护
心血管系统
肝功能
提高
免疫力



理想的饮食
食物来源
碳水化合物
细胞
蔬菜
水果
坚果
种子
蛋白质
蛋
鱼
谷物
根茎食物
大豆
豌豆
肉
脂肪
丰富
油
亚麻油
橄榄油
鱼油
鱼
鲭鱼
鲱鱼
鲑鱼
金枪鱼
多
吃大蒜
多锻炼
水
每天8杯
金字塔
食物
减少
基础
油
糖
脂肪
粮食
牛奶
鱼
肉
水果
坚果
植物种子
蔬菜
锻炼
卡路里
每天要平衡
吃饭
户外运动
高
5,000
低
1,500
食欲
控制
吃
丰富
新鲜
精致！
比例
脂肪
15%
蛋白质
15%～20%
碳水化合物
15%～70%


身体的
主要系统
感觉
神经
大脑
协调
创造力
记忆
思维
学习
情感
感觉
视觉
嗅觉
味觉
触觉
听觉
肌肉
不自主
心脏
平滑肌
自主
推
拉
举
唱歌
骨骼
骨头
身体柔韧性
储存矿物质
生成
血细胞
身体
保护
支撑
骨架
生殖
决定性别角色
生殖细胞
男
女
生育
内分泌
激素
调节
性
生育
新陈代谢
生长
生长
垂体
腺体
视丘下部
松果腺
甲状腺
甲状旁腺
肾上腺
器官
心
肾
胰
肠
胃
卵
睾丸
泌尿
肾
过滤
血液
调节体液
清理 废物
体积
成分
消化
食物
粉碎
吞咽
营养
吸收
长度
排出废物
嘴
30
英尺
肛门
呼吸
吸入氧气
排出CO₂
呼吸肌 协同作用
心血管
微循环
清理废物
血液循环
器官
组织
忍耐
持久
合作者
免疫
保护身体的力量
淋巴腺
平行管道
血循环



有关身体智能各要素的思维导图

日常生活中的身体思维导图

- 理想的时间
  - 6～12 小时
    - 休息
    - 锻炼
    - 玩
  - 6～8 小时
    - 休闲
    - 吃饭
  - 6～8 小时
    - 睡觉
- 工作
  - 休息
    - 短暂的
    - 经常的
    - 放松大脑
  - 任务的
    - 思维导图
- 锻炼
  - 每天
    - 规律性
      - 经常活动
    - 一段时间
      - 至少20分钟
  - 形式多样化
    - 有规律的
    - 有氧锻炼
    - 柔韧性锻炼
    - 肌肉锻炼
- 睡眠
  - 睡前
    - 室内
      - 新鲜空气
    - 锻炼
      - 瑜伽
      - 冥想
    - 活动
      - 音乐
      - 拥抱
      - 散步
    - 少吃
- 饮食
  - 各种 维生素
  - 平衡的膳食
    - 碳水化合物
    - 蛋白质
    - 脂肪
  - 8 杯水
  - 零食
    - 节制
    - 有益健康
    - 补充能量
- 娱乐
  - 追求
    - 身体的
    - 创造的
    - 社交的
    - 放松的

目　录

致 谢

再次感谢我的“力量”团队对这第五本智能系列畅销书所做的贡献。感谢丛书策划编辑卡洛·汤金森和杰奎林·伯恩斯，本书编辑马修·科里、艺术设计和插图画家艾伦和埃米莉·伯顿、装帧设计师杰奎·考尔顿，贝琳达·巴奇，保罗·雷德黑德和利兹·道森。再次感谢你们“站在巨人的肩膀上”——你们自己就是巨人！

还要感谢我的个人团队，特别是出版经理卡罗琳·肖特、外联编辑范达·诺斯；我的私人助手和挚友莱斯利·拜厄斯；我亲爱的妈妈琼·博赞，她是我见过的最好的校对！还有皇家医学会会员安德鲁·斯特里格内博士，在过去的20年里，是他对我进行了无私的训练，不断关爱着我，使我在身体智能这门学问和艺术中取得了一定的成就。

第一章

塑造身体

GETTING PHYSICAL

检查一下你的身体，如果你身体健康，就赞美上帝，并好好珍惜吧！因为健康是我们人类从上帝那儿得到的第二件礼物，一件用钱买不到的礼物。

——*艾萨克·沃尔顿，《高明的垂钓者》*

- 你经常感到疲倦或精力不济吗?
- 你是否觉得自己还能够从生活中获取更多?
- 你愿意自己的身体像你身边的人那样健康吗?
- 你想重新找回小时候那种无穷无尽的精力吗?
- 你想取得更多的成就吗?
- 你曾被人叫做大懒虫吗?
- 尽管你非常清楚锻炼身体很重要，但从不锻炼，是这样吗?
- 你是否长时间注视着镜子里的自己，并对自己感到很满意（真的满意)?

- 因为听到的所有有关饮食的信息都是相互矛盾的，所以你对自己应该吃什么都感到困惑，是这样吗？
- 周围有人感冒、流清鼻涕时，你是否每次都会被传染？
- 你是否只有在生病时才关心自己的身体？
- 你交纳了一定的费用，成为一个健康俱乐部的会员，可是当俱乐部安排活动时，你却临阵脱逃了。你是否有过这样令自己内疚的经历——花了一大笔钱，而自己的身体却还是老样子？

本书的承诺

本书将给你的生活注满活力，帮助你锻炼出更加健康的身体，使你回到曾经有过的最佳身体（或生活）状态。本书还将指点你正确的锻炼方法以增强你的力量和精力，教会你养成健康的饮食习惯。书中讲的有关你自己身体的情况将会令你大吃一惊。

什么是身体智能？

身体智能就是你了解、爱护和关心自己身体的能力，使你的身体发挥最大效能的能力。

当你的身体智能充分发达以后，你就会明白大脑与身体之间的关系，并充分理解“健康的心理——健康的身体，健康的身体——健康的心理”这句话所包含的哲

理。这是身心科学（Holanthropy）最新的研究成果，所以，你也将成为一名身心学家。

为什么身体智能很重要？

下列各项对你来说很重要吗？

- 你的身体能够抵御外界的侵袭。
- 你的肌肉能够承受你需要它们做的事情。
- 你的骨骼结实，不会骨折。
- 你的感觉很敏锐。
- 你的精力很充沛。
- 你看起来魅力四射。
- 你有顽强的意志。
- 你的身体和大脑都很放松。
- 你的生活快乐而健康。

这就是身体智能为什么很重要的原因！本书以下的内容就是告诉你哪些方面是重要的。

本书对我有何帮助？

首先，本书有助于你认识到，无论你现在处于什么状态，无论你现在年龄多大，你都能够改变你各个方面的身体健康状况。

本书是有关身体智能开发的指导手册，介绍了怎样照顾好自己的方法。当你训练时，当你想知道某种食物的营养价值时，或者当你需要有关身体方面的知识时，你就可以方便、快捷地在本书中查找。在你即将踏上的这段令人着迷的训练旅程中，你将：

- 学会如何用你神奇的大脑来控制你同样神奇的身体。
- 发现塑造肌肉力量的基本练习方法。
- 获取一个创建你个人健康饮食的秘方。
- 对药物形成一个全新的看法。
- 认识身体的主要系统。
- 了解姿态优雅的秘诀。
- 发现你自身免疫系统的庞大军队怎样保护着你。
- 随着年龄的增长，不断探索提高健康水平和生活质量的方法。
- 与身体智能明星们“交朋友”。

另外，本书的主旨就是要激励你，向你提出挑战，并帮助你成为一个健康、快乐和身材匀称的人，让你能从容地控制自己的身体和生活。

身体智能——你的强项和弱项

花几分钟时间填写下面的身体智能问卷，以便你了

解自己目前的身体智能状况。对你自己身体智能的每一个组成部分进行评定，评定等级为非常好、好、一般、差、很糟糕。

非常好 =10 分	一般 = 6 分	很糟糕 =2 分
好 =8 分	差 = 4 分	

	非常好	好	一般	差	很糟糕
自我控制能力					
精力					
姿态／优雅					
肌肉力量					
身体柔韧性					
身体的耐力／有氧健康					
积极的态度					
关于身体的知识					
关于身体智能明星的知识					
健康饮食					
关于维生素及含有维生素食物的知识					
关于身体的构成、各部分的功能以及保养方面的知识					
关于免疫系统及其功能和保养方面的知识					
关于年龄方面的知识					
关于其他智能及其对身体智能作用的知识					

得分解释

30—60分 你已经完成了这个测验，这很好。本书将使你在身体健康和心理健康的许多方面获益匪浅。关注你的每一个弱项，努力把它变成你的强项。

60—90分 这个分数在人群中是偏低的。你的健康状况在某些方面很好，其他方面则较差。努力克服自己的弱项，把发展平衡的身体智能作为自己的首要目标。

90—120分 较好。你在身体智能方面做得不错！把问卷中你的弱项记录下来，运用身体智能的力量来改善它们。

120—150分 你是一个全面健康的人！本书将使你的健康锦上添花。扩展你的基础知识，向身体智能明星们学习。你很快就会成为他们中的一员。

从**力量**到**力量**

一个有关身体智能的故事

在25岁左右，我的身体达到了我希望拥有的健壮程度。我从“西欧病夫”变成了一名游泳运动员、田径运动员、年轻的空手道解说员、举重选手和健美教练。

我想我达到了目标！

不久我就发现，事实并非如此！

那时我有一个朋友叫库尔特，他也从事类似的运动，成了一名娴熟的赛马选手、全能运动员和特技替身

演员。我们都曾听说日本有一种叫“合气道”的“新型”格斗技术，一天晚上，我们就参加了一个初级班，想了解一下这到底是怎么一回事。有 14 个人三三两两地站在教室的一边，紧张地等候上课。上课的老师是一个不到一米六的日本五段柔道高手，穿一身传统的日本武士服装。衣服是黑颜色的，像是裙子，他在我们面前来回巡视，认真地审视着每个人。

后来，他走到我和库尔特面前，说：“啊，你们两人看起来都很强壮，非常强壮！”然后他轻轻扭了一下头，示意我们到垫子上去。我们两人都认为他感觉敏锐，能一眼看出我们到底有多健壮。现在想来，我们那时真是无知……

老师走到垫子中间，跪下来，小腿胫部贴在垫子上，屁股坐在脚后跟上，身体非常放松，姿势平稳。

他平静地向前伸直胳膊，与垫子平行，然后又把胳膊伸向两侧。他示意我和库尔特站在两边。

“抓住我的手腕！”他说，“把我扳倒！”

我和库尔特难以置信地对视着。难道他真想让我们两个力大如牛的家伙把他当众扳倒，使他在第一节课就出丑？要知道两个大男人，分别抓住这个小个子男人的手腕，让他失去平衡，这也太容易了。

老师继续跪着，眼睛看着前方。我和库尔特相互点了一下头，心照不宣地约定：“向后扳”。

我们同时抓住了他的手腕……但同时我们感到一连

串快速的振动。他的手腕，不再像一个小个子男人的手腕，倒像一个充满水的消防救火水管。

不管它！我们继续拉，一起向后猛拉他的手腕想把他拽倒（我们认为这很容易）。

又一次让我们吃惊的是，他并没有向后倒！相反，他消防水管似的胳膊只是向后略微动了一下，就又恢复到原来的位置。其中的奥秘快要露出水面了……

他转向我们说："啊，一定要用力扳！"我们真的用力扳起来。我和库尔特交换了一下眼色，轻轻地点了一下头，准备突然向后拉他，然后向两边拉，再向前拉。

相同的情况发生了——使劲没有用！老师歪着脸笑道："一定要用力，拼命使劲儿！"然而还是不管用。

最后，我和库尔特还在继续我们徒劳的努力时，老师说："啊，没有那么强壮！没有那么强壮！"他说话的时候，手腕和手还是那么柔软。

结果是，我和库尔特狼狈地站在他的两边；站在一旁看热闹的学员们，甚至连我们自己都大笑起来。

老师给我们上了意味深长的一课。身体智能和力量并不仅仅是肌肉的力量和一般性的健壮。除了这些必要的品质以外，还有心理力量和心理健康，是它们把身体健康引导到力量和"智能"的更高境界。

因此，本书更强调心理方面。如果你想让自己的身体和心理相互协调，让二者都发挥最大的效能，本书就是一本详尽的操作指南。

全书内容概要

本书共分十章，每一章对应你的身体智能的一个具体方面。读到第十章时，你就建立起了有关身体智能的整体知识框架。

在开头这一章中，你已经知道了身体智能的定义和优点以及一门叫身心科学的新学科。你现在已经是一名热心的学生了！

刚才讲的那个有关格斗技巧的神奇故事已经确定了本书的主旋律，即“健康的心理——健康的身体，健康的身体——健康的心理”。下面将简要描绘后面各章中的精彩画面，为你勾勒一个清晰的轮廓，同时概括介绍本书的一些特色，以增加你的学习兴趣。

第二章　心理强于身体

这一章你将了解到心理与身体之间有何联系。通过简单回顾人类文明史，你会发现人类有史以来的伟大文明都可以推导出一个相同的结论，即身体智能的动力来自大脑。下面以一个新兵在部队里首次训练的有趣故事来对该结论作出阐释。

你将遇到10位身体智能明星中的第一位—— 一个超人！他的真实故事比小说或电影中的讲述要深刻得多。

你将知道实际上你比自己想象的更有力量；你将知道如何仅仅通过思考就能变得更有力量。你将学会积极

思考的技巧，弄清楚为什么消极思考的人看上去比积极思考的人更“正确”，而实际上却更加错误！与此有关，你将遇到第二位身体智能明星舒马赫，知道他为什么能成为世界上最伟大的一级方程式赛车选手。

第三章　体能锻炼

要想有较高的身体智能水平，你一定要身体健壮。第三章向你介绍全方位的身体锻炼方法，同时告诉你如何把受伤的风险降低到最小程度。

本章进一步阐明你的心理在控制身体方面所具有的令人难以置信的力量，以及你的身体所具有的可以改变和发展的巨大潜力。你也会开始你的个人生活规划，以增加身体智能和力量。

你是否对威廉姆斯姐妹在网坛上的卓越表现感到迷惑不解？本章将告诉你她们成功的秘诀。

第四章　DVD[①]——饮食、维生素和药物

媒体上虽然每天刊载大量的饮食信息，但这些信息相互矛盾，令人无所适从，心情沮丧。每当你制订好了一个自认为理想的饮食计划，就会有相左的意见随之而来。

阅读本章，你将成为饮食专家。你会知道自己的身

---

① DVD，即饮食、维生素和药物的英文(Diet，Vitamins and Drugs)首字母缩写。

体需要什么，不需要什么，以及如何根据不同的饮食观点来作出正确的决定。

专家水平的菜单将有助于你了解维生素到底是什么，你需要哪些维生素以及需要的原因。

同样，我还将为你提供一个有关药物的全新观点，帮助你正确地理解药物，处理好个人和药物的关系。

最后，想知道葆拉·拉德克利夫是如何在一夜之间成为世界名人的吗？读下去你就会找到答案。

第五章　全身系统总动员

你的身体是由10大系统神奇组合而成的，这10大系统组成了神奇的你。第五章将引导你进行一次身体内部的旅行，探索魔幻般的自我，并提出了许多建议，以促使你身体各个系统的全面发展。

还有谁比本章的身体智能明星伊恩·索普更强呢？

第六章　站如松

经过进化，我们人类的站立姿势是笔直的，而不是歪歪扭扭的！我们的骨骼系统和肌肉系统的设计也是精良得令人难以置信，之所以这样，其中有许多原因。

本章将告诉你保持身体平衡和姿态优雅的秘诀，还会向你介绍几种提高身体（和心理）柔韧性的方法。

你将遇到身体智能明星泰格·伍兹，他在身体智能的诸多方面都出类拔萃。为什么他能轻轻松松成为世界

上最有实力的高尔夫球选手？原因并不单单在于他的遗传基因，真正的原因是……

第七章　保护性力量——“我”的团队

你从来就不孤独！有一支由朋友和士兵组成的军队在保护着你，他们比历史上所有的军队都要强大。你是他们的领袖、司令和国王。你的领导方式决定了他们的行动能否步调一致，是否有能力、有实力保护你不受外来之敌的入侵！

这些士兵构成了你的免疫系统——“我”的团队。阅读这一章，你将学会如何很好地领导他们。

身体智能明星兰斯·阿姆斯特朗，一个癌症患者。他曾四次赢得环法自行车赛的冠军，是我们最伟大的楷模之一。你能从他身上学到很多东西。

第八章　身体的风采——耐力和毅力

如果你的其他身体系统都能正常工作，但你却感到精力不济或耐力不够，那么，你还不具备身体智能中的重要品质——坚持不懈，而这是成功的重要因素。坚持不懈的能力是取得成就和成功的一个标志，它在很大程度上依赖于你保养和锻炼心脏的方式。这是第八章的重点内容。

另外，本章还将对耐力的心理品质作出说明。这一章的身体智能明星是雷纳夫·法因斯爵士，一位著名

的北极探险家，他的超凡耐力使他取得了不可思议的成就。

第九章　人的年龄

你担心自己老了的时候身体会变差，身体智能水平会下降吗？不会的！这一章我将向你介绍一些惊人的科学研究成果。这些成果认为，人都可以过一种健康的、充满活力的生活，愉快地进入人生的第二个春天。

有趣的是，你也将越来越清楚地意识到其中的理由，演员和导演都天然地拥有许多正确的处方。米克·杰格爵士将会给你一个满意的答复。

第十章　超越身体——利用身体智能来提高其他智能的水平

社交智能、个性智能、空间智能、感觉智能和创造智能都与身体智能密切相关。采取直接的、和谐的方式来运用它们，每一种智能的力量都将倍增。

埃伦·麦克阿瑟是第一位驾驶游艇环绕地球的女性，她是各方面智能整合的最佳代表。

本书特色

本书大胆运用了各种独特的方式来帮助你理解和发展自我。

身体智能明星

每章至少描述一位身体智能明星，用故事来说明他们成功的奥秘。在阅读过程中，你会发现他们身体智能发展的最重要的原因，用笔把这些关键词和关键句划出来。你将发现本书有一个贯穿始终的主题，把它记录下来，这就是你发展自己身体智能的一个处方。这样，你将成为一名美食专家，一名身体智能方面的处方专家！如果你发现这些要素不止一次出现过，检查一下它们在身体智能明星身上一共出现过多少次。

名言引用

本书大胆引用了许多名言，这些名言概括并明确了锻炼身体和大脑的重要思想。许多名言出自身体智能明星们的口中。把其中的关键词用笔划下来，把它们加到你的专家处方中。

大脑激励

“大脑激励”是一句谚语、一段话或者一种主张，便于你把这些积极的思想铭记在心中。运用有关身体智能的新知识，你的身体智能发展水平将显著提高。

科学研究

为了支持你的行动和自我发展计划，我在本书中引用了最新科学研究成果。这也将有助于你成为一名专家！

自我检查和游戏

它包括小测验、自我检查问卷和游戏，帮助你了解并改进自己目前的意识、知识和技能水平。

思维导图

思维导图是我发明的一种思维工具，用于开发我们大脑天生的记忆力和创造性思维能力。思维导图，顾名思义，就是把我们大脑中的想法用笔画在纸上。它把传统的语言智能、数字智能和创造智能结合起来，是一种非常有力的思维工具。

如果说线性的、单色的（无聊的）笔记属于工业时代，那么，思维导图就属于你现在生活的信息时代。

在本书中，你将发现思维导图以一种系统的、易于理解的方式概括了各章内容和特色。

运用线性的笔记来发展你的各方面智能，就像给宇航员一根扫帚把儿，然后说："这是你的装备，飞到月球上去吧！"而思维导图则是你装备齐全的宇宙飞船！

大脑激励

我的身体智能水平越来越高。

第二章

心理强于身体

MIND OVER MATTER

知道如何学习的人才是真正有学问的人。

——亨利·布鲁克斯·亚当斯

拥有健康就拥有希望，拥有希望就拥有一切。

——阿拉伯谚语

征服者之所以成功，是因为他们自信可以成功。

——维吉尔

力量不是来自体能，而是来自于不屈不挠的意志。

——圣雄甘地

休伊特在球场上善于动脑筋。思维清晰流畅就会产生灵感。

——鲍里斯·贝克评论温布尔登网球公开赛冠军列顿·休伊特

你隔着球网就能感觉到，感觉到他的力量，感觉到他的欲望。

——尤思斯·艾诺乌伊，温布尔登网球公开赛的决赛选手谈休伊特

我们为什么要禁锢我们的身体？
身体是我们的，但它不是我们自己，
我们是智能，
身体是智能活动的领地。

——约翰·多恩，《诗集·陶醉》

我的父亲总是告诉我：要有抱负，而且要执着。

——巴里·齐托，美国棒球协会新人奖“2002年度最佳投手”

关于心理的思考

你思考得越多，你就越能认识到从根本上说，心理是身体的主人。当心理和身体全面和谐地相互协作时，二者的关系最佳。

几乎你做的每项活动，从躺下、坐起、站立、行走、搬运物品到喝水、吃饭，都是你的心理先作出决定，然后你的身体帮助心理来完成任务。

从这些简单的说明中，我们可以发现，在21世纪（“大脑的世纪”！）伊始，心理的内涵远不止这些。心理可以为身体并借助于身体完成不同寻常的任务。

作为开始，先讲一个有趣的故事，是我的好朋友布

赖恩·李告诉我的，讲的是他刚入伍时第一次改变生活态度的经历。但愿下面的故事能给你以启迪：

“噢，顺便说一句……”

故事非常简单。我和其他新兵来到了训练场，场地中间站着一位不苟言笑的连长，他不阴不阳地说：“欢迎来到训练营。我们现在要做的就是跑一会儿步，我要求你们做的就是换上短裤和军靴。噢，顺便说一句，我还要你们把背包背上。噢，还有，我要你们在背包里装上下列物品……”背包塞得满满的，已经非常沉了。“我要你们在10分钟之内完成任务，10分钟之后回到这里。我们要绕着坦克训练道小跑。好，现在出发。”

奥尔德肖特军事训练中心的坦克训练道是专门为坦克爬坡训练设计的，场地上的土丘一个接一个。每个土丘都有八九米高，上面还有障碍物。但我们必须背着沉重的背包，跑步翻越一个又一个土丘！当我们绕着训练场跑了一圈回到原地时，都已累得精疲力竭了。这时，那个家伙说：“这几公里跑步训练的目的是检验你们是否足够强壮，你们都能够做到，所以相信你们心里一定非常高兴。”

每个人都心情放松地大口喘气，说：“是的，我们都很高兴。”“好，”他说，“我要看你们到底有多强壮，再来一圈。”谁都没说话，因为在那样的情况下你不可能说出话来——要么虚脱、死掉，要么继续跑。我们只有继

续跑。这一圈我们磕磕绊绊地跑了45分钟。回到原地时，一个个都散了架似的，相互倚靠着才能站直。那个家伙说："都完成了任务！你们一定没想到自己有这么大能耐。我敢肯定你们自己都感到震惊。这说明你们能够做到的事情至少是以前的一倍，比你原先认为能做的要多得多！非常好！大家同意吗？"大家都嘟囔着说："同意，是这样，我们跑了两圈，一圈也不能再跑了。"

"好，"他说，"我们再跑半圈，然后大家解散，去喝茶。"大家都以为他在开玩笑，但他却是认真的。他把我们带到另一条训练道前，开始跑这最后半圈。当我们回来时，都已累得彻底不行了。但他说："现在你看，伙计们，当我们跑第三次回来时，其实印证了一个非常简单的道理，那就是你们能做到的要比你们自认为能做的要多得多。对有些人来说，还能跑这么多；对有些人来说，可以再跑原来的10%；还有些人可以再跑原来的10倍。我们跑的路程是原来的2.5倍，也就是原来的250%。你们中的多数人还可以增加到300%以上。这是非常可能的。你们的行动已经说明了这一点，而且事先并没有作大量的准备。这是你们能够做到的事情。好，我们现在去喝茶。"

事情就这么简单。后来我逐渐明白了其中的道理。道理也很简单，那就是我们能做的比我们认为自己能做的要多得多。只是当我们做到一半时，需要有其他人的监督和推动，我们才能更进一步。

心理对肌肉的影响

我们现在知道，人的思维对行为的影响很大。思维确实能影响我们肌肉的生理结构吗？

是的！请看下面的研究。

运用思维的训练计划

乐光博士是俄亥俄州克利夫兰临床基金会的运动心理学家。他的一项突破性研究说明，我们可以通过肌肉使用的思维想象来提高肌肉的力量。

在给神经科学学会的一个研究报告中，他揭示了30名成年人每天花15分钟的时间做肌肉练习思维想象的实验结果：通过想象练习小手指，小手指的力量提高了35%。同样，想象练习肘部肌肉，肘部的动作质量提高了13%。

这一系列实验的一个重要的收获，就是发现了所有的肌肉运动都是对运动神经元发出的神经脉冲的反应。神经元发出的脉冲是系列电脉冲，它们来自哪里？来自你的大脑！

“这说明，你只需要从大脑给运动神经元发出较强的信号，就可以提高肌肉力量。”乐博士说。

思维想象可以改变小肌肉的力量，在这个结论被证实之后，乐博士和他的同事决定对肱二头肌这个大肌肉进行实验。他们找了10名年龄在20～35岁的志愿者作为实验对象，一星期训练五次，要求实验对象通过想象尽可能地弯曲胳膊，使肱二头肌达到最大程度的紧张。在这些志愿者想象收缩肌肉时，研究人员记录下他们的脑电波活动。为了保证志愿者没有

真正地收缩肌肉。研究人员还对肱二头肌的运动神经元的电脉冲进行了监控。每隔两周，测量一次志愿者的肌肉力量。

猜猜有怎样的惊人结果出现了？几周后，不仅他们的肌肉力量提高了13.5%，甚至在停止练习三个月后，肌肉力量依然没有减退！

世界上有越来越多的研究，包括如何提高各种体育运动动作的多项研究，都支持了乐博士的这一结论。

古人也知道这个道理！

有关心理和身体的当代科学研究证明“大脑强于肌肉”，这个道理早在古代就已为人深谙。以前的日本武士和剑客，都要训练如何获得超人的智慧。他们除了要掌握战斗技巧外，还要学习诗歌和美术。16世纪日本剑侠宫本武藏的《五环书》就是讲述如何通过思维来造就一名伟大的武士的。

与此类似，中国古代的武士也要能文能武，表现出众者会得到嘉奖。

古希腊和古罗马训练士兵武官的标语是“健康的心理——健康的身体，健康的身体——健康的心理”。在著名的荷马史诗《伊利亚特》中，身体智能的伟大英雄总是因为他们的心理力量而占统治地位。大力神的 12 个仆人都要求有巨大的身体力量和心理力量。在大力神与九头怪蛇的战斗中，正是因为他聪明地想到烧灼对方的伤口，使她不能再长出新的羽翼，从而打败了她。

同样，奥德修斯也是通过思考赢得了那场著名的战争。当陷入独眼巨人山洞里的绵羊群时，他没有让士兵为了暂时的生存而吃掉这些绵羊，而是把士兵绑在绵羊的腹部，逃过了独眼巨人的眼睛，顺利地从山洞中脱身。

近代的伟大将领，包括滑铁卢战役中的威灵顿公爵和拿破仑，都以既重视身体的力量和耐力，也重视心理的力量和技能而闻名。

想得好就能做得好！

切斯特学院的戴维·史密斯博士和曼彻斯特大学的保罗·霍姆斯博士设计了一个实验，让志愿者参与一个心理与身体的训练项目，六周后他们的高尔夫推球技术提高了50%以上。

在这项研究中，实验对象分组进行了不同形式的心理训练，方法如下：

1. 观看他们自己打高尔夫球的录像，想象他们自己的最佳动作。

2. 听他们自己打球的磁带，重点听推球入洞的声音。

3. 在想象推球时，读关于他们动作、想法和感受的笔记。

4. 每天花10分钟，读世界上最伟大的高尔夫球选手之一杰克·尼克劳斯的传记。

实验结果支持了“心理强于身体”的理论，研究结

论令人吃惊：

训练类型	提高百分数
读杰克·尼克劳斯的传记	18%
在想象推球时读笔记	30%
听推球入洞的磁带	47%
看录像并想象	57%

在研究开始之前，史密斯博士和霍姆斯博士找到了40名高尔夫球选手，让他们每周都要做两次推球练习，他们的动作缺陷的平均分刚好超过3分。研究人员让这些选手在离洞9米远的地方推球15次，记下推球入洞的次数；如果因滑杆没有入洞，则测量球离洞口的距离。

然后对其中一些选手进行心理训练，而其他选手则继续他们的常规练习。在训练之前，这些选手推球的准确性都差不多，而在训练之后，那些采用心理想象训练的选手的水平有了显著的提高。他们推球入洞的次数更多，即使滑杆，球离洞口的距离也越来越近。

实验以后，研究人员对那些继续使用录像和磁带技术的选手进行了追踪，几个月以后，发现他们的动作缺陷明显减少。

霍姆斯博士确信，这些技术之所以起作用，是因为增加了推球中心理能力的训练，所以提高了他们推球的身体能力。

为了理解其中的含义，可以简单地想象自己在小麦地里行走时的情景。第一次走（第一次想象训练）的时候，你只留下

很浅的痕迹。第二次走（第二次想象训练）的时候，你留在路上的痕迹就明显了。你走的次数越多，路上的痕迹就越深。

心理训练的道理与此相同。这是你神奇的心理可以控制身体的主要表现之一、正如霍姆斯博士所说的那样："这是一种虚拟现实的训练、至少是训练了注意力的想象集中，甚至是用球杆击球时的注意力。"

史密斯博士引用了杰克·尼克劳斯的话作为进一步的支持证据："尼克劳斯总是说，他先想象一下球应飞到的地方、然后、球就落到了那里！"

在本书第一版付印的时候，现实生活中有关"心理强于身体"的故事仍在不断发生，其中之一就是超人的故事。

超人——超级心理战胜身体

想象一下，在42岁，也就是达到体能顶峰的时候，一次意外事故，把你从马背上摔了下来，头部着地，脊椎骨粉碎性骨折，大脑与身体之间的所有神经通路都被切断，颈部以下全部瘫痪。

然后你被告知，从那一刻起，你再也不能走路了，甚至连胳膊都不能动弹一下。在一秒钟内，你的身体从天堂掉到了地狱！你将怎么办？

再往下读，你就会发现，有个人确实遇到了这种情况。这是一个"心理强于身体"的绝版故事。

身体智能明星——克里斯托弗·里夫[1]

这个故事中的超人名叫克里斯托弗·里夫，在20世纪 70 年代早期的电影《超人》中扮演了“超人”这个角色（当时人们没有意识到他们挑选的这个角色是多么的光彩夺目！）。

1995年，克里斯托弗从马上摔下来，伤势严重。“对所有脊髓受伤的人来说，这绝对是一场噩梦。”美国纽约的贝兹·伊斯雷尔医疗中心脊髓研究所副主任安德鲁·卡斯登说：“像这一类的病人，几乎没有好转的可能。”以后的五年中，克里斯托弗确实没有任何好转。他的瘫痪非常严重，只能依靠呼吸机来维持呼吸，只能依赖心理的力量活下来，才能使全身的身体机能不至于崩溃。

里夫没有在绝望的泥沼中沉沦下去，而是发出了“心理强于身体”的呼喊。他向世界宣告，总有一天他会站起来继续行走的。他对所有遇到类似情况的人都这样讲，以点燃他们的希望之火，跟随他一起走出轮椅。他还请治疗小组运用各种可能的办法，利用他们神奇的大脑中的所有力量，使他以及那些与他状况类似的人最终实现这个几乎不可能的目标。通过这些努力，让他们也像他一样世界闻名。

1999年，克里斯托弗的心理与身体治疗小组和密苏里州圣路易斯市华盛顿大学神经外科医生约翰·麦克唐

---

① 克里斯托弗·里夫，2004 年 10 月 10 日因心脏功能衰竭而与世长辞。

纳博士共同制订了一个新的方法。他们用皮带把克里斯托弗固定坐在一个特殊的自行车上，运用以前所说的想象技术，同时把电极接在克里斯托弗的大腿上。电流使他的大腿肌肉有节奏地收缩，做踩自行车的动作，以训练克里斯托弗的心血管系统、肌肉和想象能力，每周三次，每次一个小时。

其他时间，克里斯托弗对身体的其他部分进行训练，包括腹部、肱三头肌、肱二头肌、三角肌和手腕（见第三章），肌肉力量明显增强。在他们的指导下，克里斯托弗在游泳池中开始了一系列的练习。通过练习，他能够把自己推离岸边，身体直立时，他可以在水中迈几小步。他说过他会重新走路的，他已经迈出了第一步！

所有心理训练和身体训练的目标都是为了获得力量，改善循环系统，提高心脏和呼吸系统的耐力。同样重要的是建立神经通路（即上文提到的“小麦地里的痕迹”），从心理上和生理上激活少量仍然存活的脊髓神经细胞，在它们之间建立新的联系，继续做这些神经以前所做的动作。

到2000年11月，克里斯托弗已经能够控制某些肌肉，先是食指的肌肉，然后是其他手指，最后他可以控制整个右手。后来，他还可以运动胳膊和大腿的肌肉，克里斯托弗能够通过弯曲手腕，把右手从桌子上抬起来，躺着时可以移动胳膊和大腿。

另外，他的感官知觉改善得更好！到2001年7月，

当用手指接触他的皮肤时，他身体上半部分可以感受到。他已经能够区分针刺、热和冷的感觉了。

让人吃惊的是，开始时在0~100分的感觉量表上他只得到12分，而现在他的分数已快接近70分了！

同样让人吃惊的是，用“A”表示完全瘫痪、“E”表示正常的医学量表来测查，克里斯托弗已从三年前的“A”变为“C”。在受伤两年以上病人的康复记录中，这是首例“好转两个等级”的报告。

除此以外，克里斯托弗后来已不再经常用呼吸机，且在水里可以推动自己。心理和身体治疗扩大了他的肌肉群，骨质不再疏松，受感染的几率下降，所以，生活质量得到了极大的提高。

克里斯托弗的医生说，在已有的医学文献记录中，还没发现哪一位与克里斯托弗受伤程度一样严重的病人能恢复得这样好。“如果你在两年前问我他今天能否移动他的手，我会说‘不可能’。”弗吉尼亚神经外科大学约翰·简博士说。他是克里斯托弗受伤后第一个给他做手术的人。

克里斯托弗以他一贯的积极、面向未来的思维风格说：“我认为我已取得的进步是我将要取得更大进步的一个象征。”

在克里斯托弗的努力下，在美国、欧洲和日本的学术研究中心，有五百多位截瘫患者系着安全带在脚踏车上行走，借助专门为他们设计的机器人来运动他们麻痹

的胳膊、腿和身体其他部位。许多人刚开始只有有限的感觉，现在已经能够借助步行器甚至不用任何帮助就能走一小段路。

他的最终目标是什么？仍然是——完全的康复。当初，所有人，包括医学界有资历的人，都说他没有任何希望了；可是几年后，每个人都为他喝彩：这是医学史上“心理强于身体”的最经典的案例之一。

超人——超级心理。

心理的米开朗琪罗[①]——想象，塑造，然后成为现实！

上面介绍的实验以及克里斯托弗的故事说明，“心理强于身体”有一种难以置信的力量，这种力量表现在我们日常生活的方方面面。我们见到的人，包括我们自己的身体都体现了这种力量。

我们每个人出生时的体型都非常相似。长大成人后，体型则是由我们是否锻炼、我们的饮食习惯以及对待身体的方式决定的。除了细微的遗传差异、疾病或环境灾难外，我们的体型是我们自己心理的产物。

说实在的，你是你自己心理的米开朗琪罗。本书的目的就是帮助你塑造出自己希望的杰作，不管它是大卫，还是准大卫。

---

① 米开朗琪罗(1475—1564)，意大利文艺复兴时期的画家和雕塑家，以塑造《大卫》雕像而闻名。

与此相似，许多孩子能够运用心理的力量来“塑造自己”，特别是在考试即将来临前，他们会流鼻血、体温升高或下降、血压变化、呕吐、痉挛、皮肤上出现麻疹。每一种情况都反复说明，脖子上的大脑可以控制脖子以下的身体，产生我们想要的结果。

积极的思维和消极的思维：谁更正确？

消极思考的人看起来更为“正确”，积极思考的人看起来则更为“错误”，但最终结果却是积极思考的人“赢得最后的胜利”，这是为什么呢？

研究表明，当有人请消极思考的人预测他们的未来时，消极思考的人比积极思考的人更为准确。这个结果被消极思考的人用来证明他们是真正的“现实主义者”，而积极思考的人则是头脑发昏的理想主义者。消极思考者的观点听起来似乎正确，但（正如你期望的）其中存在致命的漏洞。

为了证明自己更为准确，消极思考的人就预测在他（她）看来某些事情不会发生，然后，他们就信誓旦旦地说，只要不让这类事情发生，他（她）的预测就是准确的。相反，积极思考的人是一个冒险家，他们预测事情将会发生变化，然后就着手去促成这种变化。既然要做，就注定会有一些“失败”的地方，所以，积极思考者预测的准确率就会比什么都不做的消极思考者要低。

然而，换一个角度来看，积极思考的人要远远领先于消极思考的人。

- **对消极思考的人来说，他们带来哪些积极的改变？什么都没有改变！**
- **对积极思考的人来说，他们带来哪些积极的改变？有许多积极的改变！**

消极思考的人更“正确”，积极思考的人更“错误”，然而，积极思考的人才是最后真正的赢家，他们的双手和大脑细胞得到了改善！

世界上最伟大的冰球选手韦恩·格雷茨基，对这个观点进行了很好的总结。他说：“如果你不射门，你就失去了100%的机会。”

下面你将见到第二位身体智能明星——迈克尔·舒马赫。现在你已经非常明白，心理有着惊人的力量。读了下文，你将会更加佩服迈克尔，他在极短的时间内登上了世界一级方程式赛车的霸主地位。在阅读时，记住把在你看来有助于马歇尔成为伟大的世界冠军的关键心理特质画下来或记下来。当你从内心里认可这些心理特质时，就把它们用到你自己的生活中去。

身体智能明星——迈克尔·舒马赫

迈克尔·舒马赫，五次获得一级方程式赛车冠军，

他的身体和他领导下的法拉利车队，是“心理强于身体”的最佳例证。

在他只有33岁时，《泰晤士报》就充满激情地宣称：

> “他在过去十几年中创下了非同寻常的记录，以至于对他批评最严厉的人也难以否认他（在众多天才中）的霸主地位。他以坚强的意志和精湛的技术战胜了艾尔顿·森纳和阿兰·普罗斯特，向杰基·斯图尔特爵士和吉姆·克拉克提出了挑战。”

1969年1月3日，迈克尔出生于德国科隆附近的一个建筑师的家庭。还是孩子的时候，他就对一种轻便汽车表现出了浓厚的兴趣，大部分时间都用来参加各种比赛，获得过各个少年组级别的总冠军。这会影响到他的学校功课吗？没有。相反，这使他在学习时注意力更集中。像多数身体智能明星一样，迈克尔发展全面，有着健康的心理和健康的身体。在学校里，他的数学和英语以及足球和柔道成绩都非常好。心理和身体的平衡发展，帮助他以后成为一名职业的赛车选手。

迈克尔特别著名的方面是他能够使自己的兴趣和精力集中在一件事情上，这一点在他离开学校后很快地表现出来。他没有去从事他可以轻易获得高收入的职业，而是到一家汽车修理厂当了一名机械工。

为什么？因为他想成为世界上最好的赛车选手，他

要学会和这个人生梦想有关的所有学问。他全力以赴、毅然决然地迈上了通向一级方程式赛车的道路，从而创造了这么多“不同寻常的”记录——

- 德国少年组轻便汽车赛冠军：15岁。
- 德国和欧洲成年组轻便汽车赛冠军：17岁。
- 职业赛中最快的圈数：51圈（阿兰·普罗斯特名列第二，41圈）。
- 参加国际汽车大奖赛：170次。
- 参加棋盘式赛车大奖赛：78次。
- 前三名：111次（在参加的所有比赛中，有65%的比赛进入前三名）。
- 比赛的胜率：2.88（有史以来最高）。
- 冠军：64次（有史以来最高，阿兰·普罗斯特名列第二，51次）——他仍在继续拉大与对手的差距。
- 年度得分：2002年得144分（2001年123分的记录也是他创造的）。
- 年度获胜次数：11次（第二名，9次，也是他创造的）。
- 与第二名的最大得分差距：67分，2002年创造（打破了他上一年度创造的58分的记录）。
- 连续比赛得分：22分（之前是15分，卡洛斯·雷乌特曼1980年创造的）。
- 舒马赫最近连续19次比赛获得冠军，包括2002赛季的各项比赛——又一个第一。

- 世界总冠军：5次（与胡安·范乔的夺冠次数持平）。
- 迈克尔的技术越来越好，2002年的第五次世界总冠军赛上，他跑出了有史以来的最快速度。

除这些辉煌的成绩以外，迈克尔还表现出了惊人的稳定性。他共参加了172次比赛，就有167次进入前六名！而且，迈克尔还做到了其他冠军做不到的事情，那就是在各种各样的天气条件下，如刮风下雨、春夏秋冬，以及在各种跑道上，如快道和慢道，他都获胜过。他精湛的技艺所向披靡，战无不胜。迈克尔表现出了“能够做到”的积极态度，克服了他所面临的所有困难。

所有这些都仅仅是因为他的车好和运气好吗？当然不是，相反，这完全取决于他对工作的大量投入以及他创造“运气”的心理能力。最早的两个冠军头衔是他在默默无闻的班尼顿车队获得的，后来他加入了法拉利车队。法拉利车队那时还混乱不堪，他加入后很快就占据了领导地位，表现出了全面的负责精神。在以后的六年时间里，迈克尔全力以赴以建立一支有名望的，甚至是历史上最好的一级方程式赛车车队。

全美汽车比赛协会循环赛四次冠军得主杰夫·戈登在谈到迈克尔时说：

“他不仅具有使汽车跑得更快的能力，还具有领导才能。他的决断能够影响到他身边的所有人。

他和所有人一样渴望拿到冠军，所以，整个车队才能团结一致。”

法拉利车队技术指导罗斯·布朗解释了迈克尔是如何运用非凡的创造力来创造他自己的“运气”的。他说：

“与我知道的其他选手相比，迈克尔对付机械故障的能力最强。有各式各样的问题会使你退出比赛，如车闸或引擎问题，但迈克尔能适应这些情况而不终止比赛。”

布朗还发现了舒马赫对几乎不可能解决的问题的驾驭能力，那是 1994 年在巴塞罗纳举行的西班牙国际汽车大奖赛上（比赛共65圈），跑到第24圈时，舒马赫赛车的第五档失灵：

“通过无线电，我们告诉他踩住车闸，也许还有可能少丢几分，获得奖项，但他完全改变了驾驶风格。以前在弯道时他需要换档减速，但这次他仍以第五档的速度驾驶，最后获得了第二名。迈克尔真了不起。”

这靠的是运气吗？不，靠的是迈克尔控制自己和控制赛车的心理能力。布朗总结说：“他在处理关键问题时

非常娴熟，因此事情总是朝着有利于他的方向发展。”

《泰晤士报》评论道：

> “他能够在各种条件下的各种比赛中战胜对手。他能够从一开始就让自己的车队冲在前面。他掌握了现代汽车选手需要掌握的大量技术细节。这位车手引起了我们的关注。”
>
> “本周末，银石城的人将有幸看到一位天才。在汽车比赛中，如果说范乔是他们看到的第一个巨星级的车手，那么舒马赫就是他们看到的最后一名巨星级的车手。”

迈克尔的心理强于迈克尔的身体！

身体智能作业

1．根据自己希望达到的体型，下定决心像米开朗琪罗创作雕塑那样开始塑造自己。运用本章和下一章的内容，帮助自己实现这个目标。

2．搜寻像克里斯托弗·里夫那样的故事，建立一个想象中的“心理指挥司令部”，你就可以与他们进行交流，他们将会向你推荐各种方法，帮助你发展自己的身体智能。当你找到这些故事并接受他们的建议时，你会对自己感到惊奇！

3. 在开始阅读下一章之前，先复习一下本章中你划出的有关身体智能的关键词。

4. 从下面的大脑激励中选出一条，每天花几秒钟的时间对自己复述三四次，在安静的环境下，复述10遍。

大脑激励

1. 我的心理正在帮助我提高身体健康水平。
2. 我的心理正在帮助我塑造理想的体型。
3. 我认为“失败”给我创造了进一步学习和提高的机会。
4. 我一直在改善我的身体语言。
5. 我是一名身心学家。
6. “健康的心理——健康的身体，健康的身体——健康的心理”是我生活的座右铭。
7. 我是一个健康的思想者。

第三章

体能锻炼

EXERCISES FOR ENERGY

健康不是买来的，最好田野去狩猎，
强于花钱看医生，还要吞下难咽药。
聪明办法有的是，通过锻炼来康复。
上帝从不费工夫，人人可以自修补。

——约翰·德莱顿，《书信：致我荣耀的家人约翰·德里顿》

产生力量的秘诀是凝神静气。

——爱默生

本章的主旨在于帮助你改善肌肉力量。如果照本书的方法去锻炼，你的肌肉就会变得线条流畅，全身的力量会得到加强，骨骼将更有力、更灵活，推、拉、举的能力增强，使你能够保护自己不受伤害，提高身体免疫力，当然也增加了自信。

进行这些锻炼，再配合健康的饮食、优雅的姿态和

身体的灵活性（见第四、六、八章），将使你一生中都保持最美的体型。

本章我将向你全面介绍肌肉和骨骼的练习方法，帮助你发展和改善脖子、肩膀、胳膊、背部、胸部、腹部、大腿和小腿的肌肉状况，也就是组成你身体的主要肌肉群的健康状况。

让人高兴的是，男人和女人的肌肉群完全一样，所以，下面介绍的练习对男女两性来说一样有效。也就是在几年前，人们还认为女性是不适宜练习举重的，认为这会造成“不雅观的肌肉”。

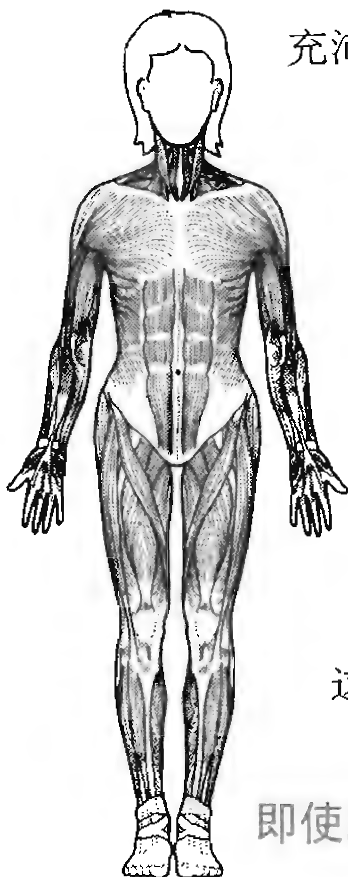
还好，这种看法现在已经完全改变了。里比·珀维斯最近在《泰晤士报》上说：

“近些年来，肌肉发达已逐渐成为女性美中一个迷人的、必要的成分。”

数个世纪以来有关女性是弱小的和身体不行的看法，现在已经烟消云散。事实上，在许多体育运动项目中，女性不仅赶上了男性，甚至超过了男性！（见第八章）

只是近些年来也有人认为不锻炼的女性身体才“性感”。其实在绝大多数社会中，经常锻炼的女性才被认为是最有魅力的。

在所有物种中，女性最自然和最理想的状态是精力



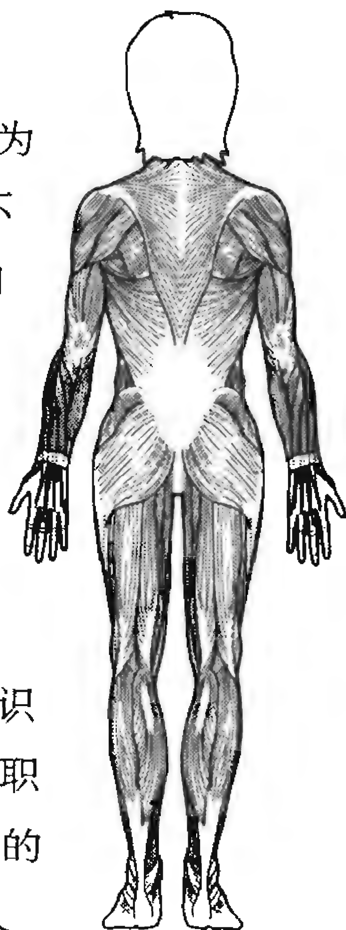
充沛、身体健康。

女性健美的先锋人物莉萨·莱昂，被认为是世界上最美的和最有魅力的人之一，她说锻炼使她从一只懒熊变成了一只敏捷的豹子。

这是女性的理想目标。

整个世界忽然明白这样一个道理：对男女两性来说，健康的、线条流畅的、强壮的体魄是一种自然美，这就是下面三篇短文要讲的。

即使总统也锻炼



有一段时间，人们认为打高尔夫球的人都体型臃肿，身体不是很健康。对政治家的看法也是如此。然而这种看法现在已经彻底改变了，包括最高领导人自己。

俄罗斯总统普京是一位黑腰带级柔道选手（柔道中的最高级别者），除了练习柔道外，他还从事摔跤、滑雪和远足等运动。普京充分认识到了积极参加身体锻炼给他个人和职业带来的益处，那就是使他拥有旺盛的精力和惊人的耐力。他向全俄罗斯人

发出号召，希望他们都返回到体育馆中去锻炼。普京还为在办公室和工厂工作的人介绍锻炼方法，向全俄罗斯每个城镇和村庄的人推荐健康的生活方式，对全国的体育比赛给予极大的关注。他希望把健康的生活方式作为一种文化，渗透到俄罗斯的每个角落。

他的对手，美国总统布什，也是一位有名的积极进行身体锻炼的人。由于经常锻炼，最近，他用20分钟30秒的时间就跑了4.8公里，身体状态极佳。布什总统每周都要到体育馆去练习举重，至少跑步四次，每次数公里不等。他公开说他用于锻炼和健身的时间投入得到了回报，那就是他的工作精力充沛，保证他有能力奔波于世界各地，处理紧急情况以及其他的繁忙事务。

像普京一样，布什总统也希望所有美国人都参加身体锻炼。他最近说过，如果他作为总统都能抽出时间锻炼，那么，绝大多数的美国人也应该能够做得到！最近一次的身体测试表明，布什的身体在他这一年龄段的人当中处于最佳的2%的水平（强于同龄中98%的其他人），足够应付激烈的竞争。

与普京和布什总统一样，英国首相布莱尔也非常注意自己的健康。他控制饮食，经常锻炼。每天早上，布莱尔都吃鱼油。他认为锻炼对他的政治生命非常重要。他在唐宁街的首相官邸内添置了健身器材，并经常练习。

健康很重要，对总统是这样，对孩子也是这样。

户外锻炼——儿童健康成长!

事实调查：英国医学会的一项调查显示，33% 的英国儿童体重超重，其中 10% 的儿童属于肥胖。

美国的疾病控制和预防中心证实，现在美国儿童中有 40% 体重超重，11% 属于肥胖。美国儿童每天要在电视机或电脑前花四个小时的时间，这可能是原因之一。

有许多人认为，聪明的孩子身体弱，有着豆芽菜般的体型。近来许多有关锻炼有益的研究就是针对这个看法的，所有的研究结论与人们的传统看法恰恰相反。

事实调查：在 10～16 岁之间，随着年龄增长，儿童在放学以后的锻炼总量逐年下降。到 16 岁，女孩的锻炼总量减少一半以上。

在英国有一个叫“健康与成功”的项目，鼓励来自七所不同中学的 11 岁儿童参加日常体育锻炼，结果显示，学习成绩与体育锻炼之间是有一定关系的。

在全国标准化考试中，那些获得最高分数的学生都每周至少锻炼三次。例如，调查表明，在数学标准化考试中获得 5 分（高于同年龄组的平均成绩）的学生，有 60% 多在考试前一周至少进行三次高强度的锻炼。一位名叫史蒂夫·基布尔的资深体育老师解释说：

“孩子活动越多就越敏捷。锻炼之后的四五个小时内，新陈

代谢加快，这在医学上是有根据的……体育活动……确实有助于提高学习潜能。”

世界上许多其他的研究也得出了同样的结论。

事实调查：锻炼人数随受教育水平的提高而增长。那些每周业余时间锻炼三次或三次以上，每次至少20分钟的人，受教育水平更高。

学历	锻炼人数百分比
硕士/博士	33.7%
学士	30.8%
大专	23.1%
高中	14%
高中肄业或以下	7.9%

法国有一项研究，让一组孩子改变他们日常的作息时间表：课堂学习时间缩减了26%，而且只在上午上课，下午则安排各种各样的体育活动，如体操、游泳等。平时的休息日照常休息。

研究结果令人为之侧目。尽管这个体育活动小组在教室学习的时间减少了26%，但小组成员与那些花较多时间来学习、没有体育活动的学生相比，学习成绩并不差。体育活动小组的

学生更安静、注意力更集中，而且更喜欢各种各样的活动。

在法国另一项研究中，安排一组孩子由一名专业老师带队，每天参加体育活动，活动时间从课堂时间中挤出。结果，他们的学习成绩好于那些较少参加体育活动的孩子。

这些研究结论也被澳大利亚的一项研究证实。在这项研究中，让一组学生从事更多的身体活动，两年后，这些“参加额外活动”的学生的数学和阅读成绩高于一般学生，更显得多才多艺。英国心脏基金会全国体育与健康中心坐落在拉夫伯勒大学内，该中心主任本·坦总结了这方面的大量研究成果，他说：

> “体育活动和学习成绩之间确实存在密切的关系，体育活动提高了孩子的注意力和学习能力。学生们积极参加学校体育课和课外活动，学习成绩就会有明显提高。”

英国校长协会体育委员会主席、贝德福德现代学校校长斯蒂芬·史密斯说：

> “有大量的证据表明体育运动和人的发展之间有关系。体育运动能够对纪律、目标和健康产生积极影响，并能提高学习成绩。”

最近在英国成立了一百多所体育运动学院，进一步推广了他的观点。体育运动不再是一块与学习无关的未开垦的处女

地，按照国家文化、传媒和体育中心的秘书特莎·乔韦尔的话来说，体育运动学院"比其他类型的专业学院能更快地提高学习成绩"。英国教育和技能部一份未公开发表的统计报告表明，与一般综合类学校相比，体育学院提高学习成绩的速度要快一倍。"如果你把体育运动与学习课程联系起来，考试成绩就会得到提高，这是最强有力的证据。"尤维尔说。

资格和课程权威人士进一步证实了这些研究结论。在进行了广泛深入的研究之后，他们说，经常参加体育活动，可以使年轻人改善他们的身体能力，提高自信心以及成就、健康、幸福感、自尊和动机水平，更关键的是改善他们对学习的态度。

为什么这些研究结果之间如此一致？因为身体活动增加了大脑的血流量，当有学习任务（身体的或心理的）时，神经元突触之间形成联系，身体活动可以增加神经通路以及大脑内的神经连接。正是由于身体内部这些多重联系，提高了我们的智力，进而促进我们的学习。牛津大学药物学教授苏珊·格林菲尔德博士说：

"大脑对身体内发生的变化非常敏感，你给予大脑的刺激越多，你的大脑细胞就越灵活。"

灵活的大脑细胞属于灵活的身体；灵活的身体产生灵活的大脑细胞！

这个法则对总统和孩子适用，对你也同样适用。

身体和心理锻炼的准备

在锻炼开始之前，先让我们消除几个有关锻炼的错误观点。

错误观点：“锻炼时千万不要喝水，只有在锻炼之后才需要喝水。”

正确观点：你的身体中90%以上的成分是水，你的肌肉中水占 70% 以上，你需要喝很多水。

在身体锻炼时，体内细胞需要通过动脉补充足够的新鲜水分，这样，循环系统才能把维生素、矿物质和碳水化合物等营养运送到正在工作的肌肉里。同时，把废弃物质运走。

如果身体脱水，整个躯体系统的工作就会受阻，这时，做任何事情都感到吃力，并需要付出不必要的努力。在锻炼时，每半小时应喝大约半升水。

除吃饭时间外，白天应该经常喝水，人均每天应喝3.5升水。吃饭时喝水则会稀释消化液，给肠胃带来不必要的负担。

错误观点：“服用盐片可以防止抽筋和疲劳。”

正确观点：你确实需要盐，但却不是服用固体形态的盐。

在努力锻炼时，你会出汗，也就会丢失盐分，因此需要补充盐分。

然而，服用盐片对身体来说是野蛮行为，作用会适得其反。固态的盐会吸收肌肉中的水分，服用盐片也同样有损于胃内细嫩的细胞膜，这会引起极度不舒适，甚至恶心、呕吐。

作为对盐的替代，在锻炼之前可以喝些饮料或吃点水果，锻炼之后再喝或吃一些。要知道，你要做的事情是补充身体丢失的成分。

错误观点：“额外的蛋白质可以使你强壮。”

正确观点：蛋白质使你强壮，但过量的蛋白质并无此作用。

哈佛疲劳实验室做过一个实验，让实验对象每天吃不含蛋白质的食物，目的是为了说明身体对蛋白质的需求情况。

三个星期后，参加实验的人都很健康，一个月以后，才开始出现蛋白质缺乏的症状。这个实验说明，人体蛋白质有充分的来源，只要你不偏食，保持正常、健康的饮食习惯，不需要额外补充蛋白质（见第四章）。

错误观点：“人只有一块肌肉推动血液在体内循环，那就是你的心脏。”

正确观点：维持血液循环需要几百万条肌肉纤维。

你身体内的每一条肌肉纤维都是一个“微型心脏”，在运动和体育锻炼时扩展和收缩，推动血液在全身的各

个系统内循环。强壮、灵活的肌肉越多，把新鲜氧气运输到身体各部分，尤其是运输到大脑的能力就越强。

早年养成积极的锻炼习惯

1990年，在英国联合顿巴保险公司的一项全国健康调查中，有4,000名成人接受了问卷调查，调查内容为他们对于运动和健康的行为、态度和看法。

调查结果令人震惊！爱好活动的成年人当中，只有2%的人年少时不爱活动。令人欣慰的是，25%的人说他们十几岁时就喜爱活动，且一直持续到成年。

因为你正准备开始全面的身体智能练习，先讲一个小故事让你开开心：

练习健美和举重需要单调地重复某一动作。当有人问阿诺德·施瓦曾尼格为什么他能够不厌其烦地坚持健美和举重练习时，他回答说这其实是最让人感到刺激和兴奋的一件事。由于全身的紧张，他和其他练习的人都体验到和性兴奋类似的冲动和感觉。

有人批评他这是自我陶醉，而他却回答说，米开朗琪罗是根据他的想象来雕刻大理石的，而阿诺德做的是同样的事情，只不过雕刻的材料不同而已，他用的是人的身体！

增强肌肉力量的练习

针对人的肌肉和骨骼系统，下面设计了一些全面的、健康的练习。一开始你就能体会到这些练习给你带来的好处。为了保证你尽可能多地从中受益，请看下面几点：

1．刚开始时应选择比你平时能够拿起的轻得多的重量，这样可以使你的身体逐渐习惯于这项新的练习，在学习有效的技术时不会感到紧张，让你的肌肉适应新的条件而不至于受伤。

2．每个练习做三遍，中间休息一分钟。如果你想练出明显的肌肉形状，每个练习做五六遍；如果你想练成精干的、充满活力的肌肉，每个练习做10~12遍。

3．当肌肉已经适应时（大约在第六至第十个练习日之间），你就达到了练习的“最大重量”，也就是说，你练习第一组动作时能够轻易地举起练习物，练习第二组时就有点儿吃力，而练完第三组后你就觉得再也举不起来了。对于这个重量，你的身体接收到需增强肌肉力量才能完成任务的信息，于是它自动就会增生肌肉力量！

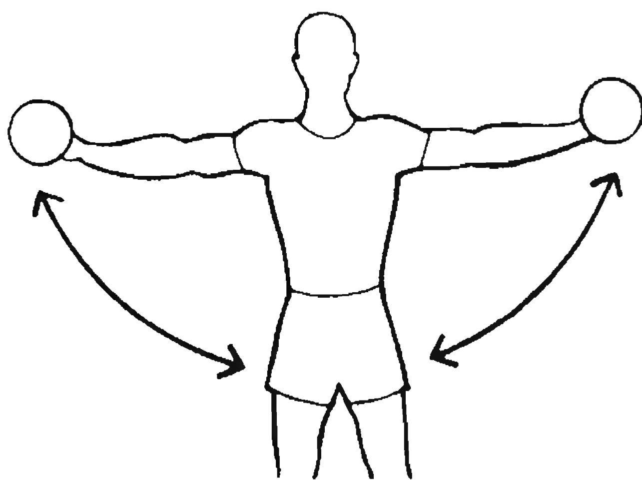
4．最好在镜子前做练习，这样就可以在练习时调整自己的姿势，完善自己的动作。

5．在身体活动时，让你的大脑也活动起来。一边做练习，一边反复念叨你已经选好的有关大脑激励的格言。

在设计这些练习时已经考虑到了你的便利，因此只

需要最少量的练习器械：一对哑铃，或举重用的标准杠铃，或者什么都不用，只用自己的身体！

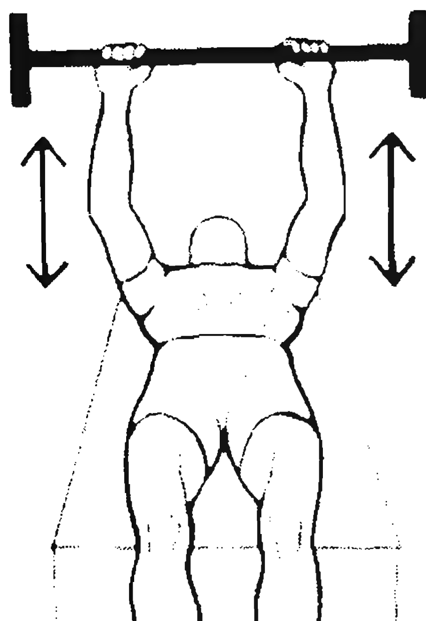
埃德温·摩西，曾经是一位著名的400米栏运动员，在八十多场全国性比赛、国际性比赛、世界锦标赛和奥运会上保持不败。他说俯卧撑是全面练习肌肉的最好方法之一。



肩部——侧举练习

1. 站直，两脚分开，同肩宽；手放在身体两侧，自然伸直；保持姿势优美。每只手握一个哑铃，掌心朝向大腿。
2. 呼气时，举起哑铃，胳膊与地面平行。举起时数一下，保持胳膊不动时数一下，放下哑铃时数两下。

记住：呼吸要匀，要深；用力举哑铃和保持不动姿势时要呼气。



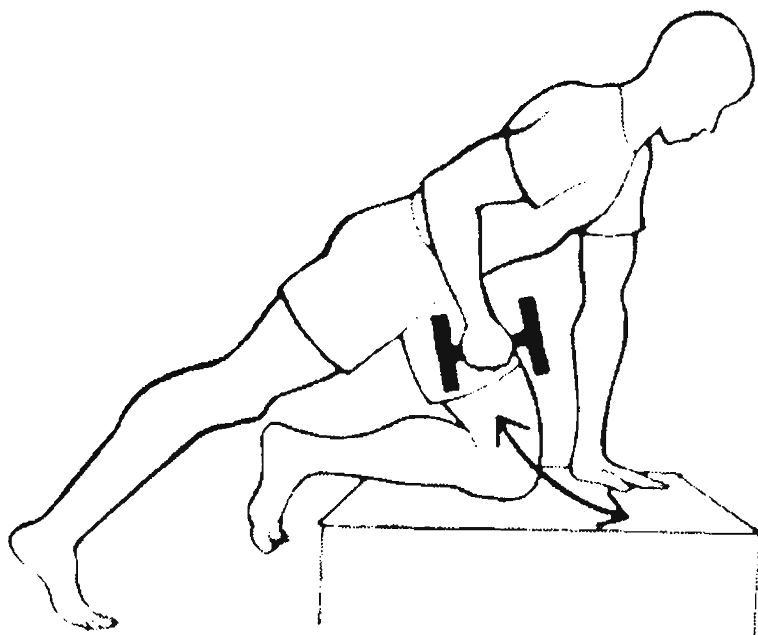
胸部——仰卧杠铃练习

1. 躺在长凳子上，两脚分开，略比肩宽。人在杠铃下方，杠铃在自己的胸部以上。抓杠铃时应注意平衡，两手距离略比肩宽。
2. 举起杠铃，保持胳膊伸直。数两下，然后慢慢地放下杠铃至胸前，保持不动，数一下。
3. 举起杠铃，数一下。再保持不动，数一下。然后重复。

记住：节奏要平稳。快速举起会使锻炼效果变差。

背部不要与凳子分开。在保持不动时吸气，用力时呼气。

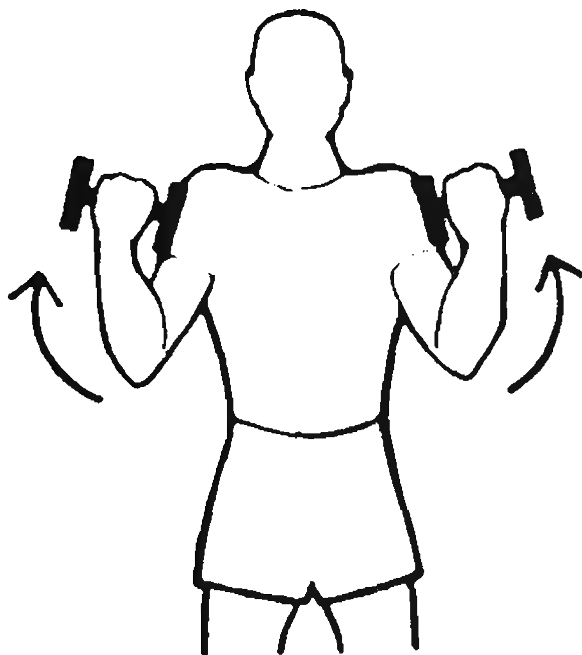
如果找不到相应的器械，俯卧撑也是练习胸部肌肉的很好的方法。



背部——单臂哑铃练习

1．单腿跪在矮凳上，另一只脚踩着地板，呈半跪姿势。一只手撑住凳子，另一只手握哑铃，与伸展的腿平行。在练习过程中要保持背部挺直。
2．上举哑铃，肘部尽可能地向上，数一下。哑铃接近胸部时，保持不动，数一下；再放下，数两下。
3．一只胳膊做完后，换另一只胳膊再做，做法与前相同。

记住：在练习过程中，脖子放松，背部舒展。同样，在停顿时吸气，用力时呼气。

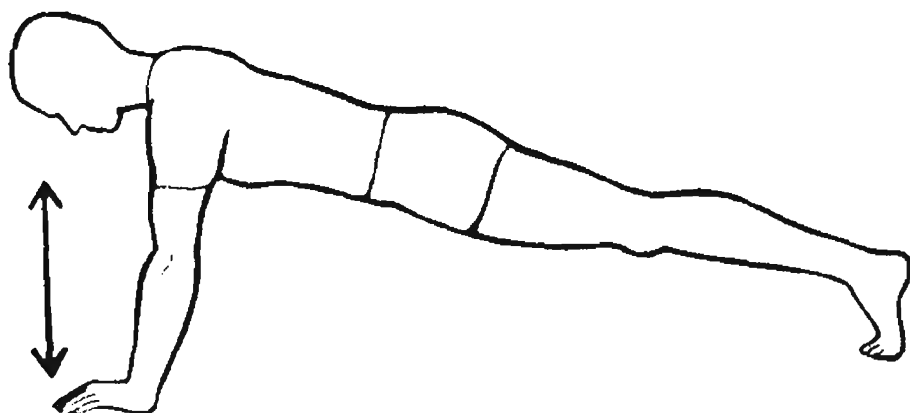


胳膊（肱二头肌）——臂部哑铃练习

1．站立，要求同肩膀侧举练习。
2．掌心向前，利用肌肉的伸展特性，把哑铃举至肩部，掌心向前上方运动。
3．练习过程中上臂保持不动，只用肱二头肌。保持直立姿势，前后摇晃容易受伤。举起时数一下，保持不动时数一下，放下时数两下。

该练习可以两只胳膊同时做，也可以分别做，有点像走路的姿势。

记住：姿势在该练习中极为重要，要保证头、脖子和脊柱在一条直线上。

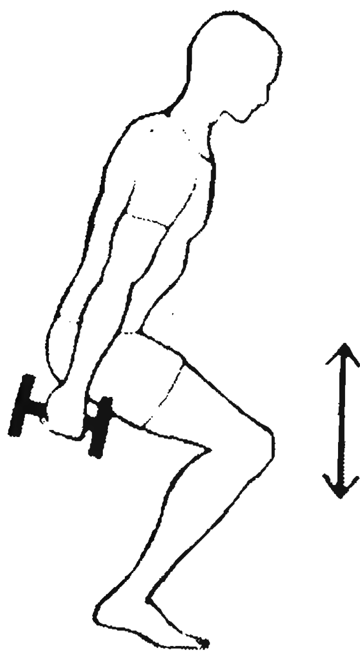


胳膊（肱二头肌）——俯卧撑练习

俯卧撑也是练习肱二头肌的好方法，而且不需要其他器械。做俯卧撑时，关键是数数要慢，因为练习肌肉靠的是你身体的重量。

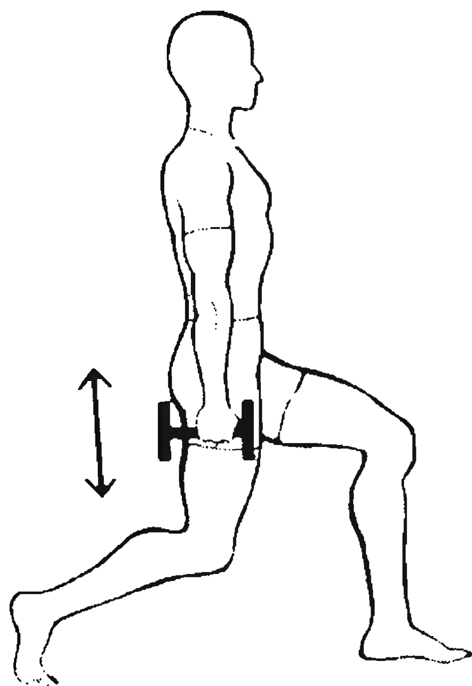
你可以逐步提高练习强度。先延长起伏时间；然后用拳头代替掌心撑地，加大起伏的幅度；最后，把脚放在椅子、凳子或其他高的地方，增加手臂承受的重量。

记住：在练习中保持身体挺直。标准的俯卧撑应该是整个身体同时接触地面。屁股乱动会降低练习的效果！



大腿（前部的股四头肌）——哑铃下蹲练习

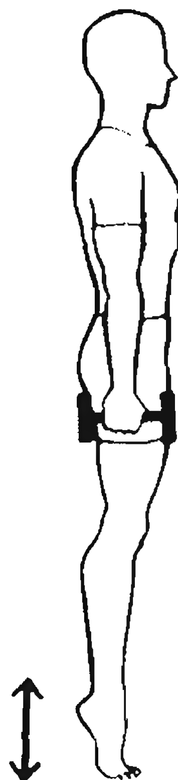
1．与肩部和肱二头肌的练习一样，手握哑铃，直立，姿势优美。
2．弯曲臀部、膝关节和踝关节，直至大腿与地面平行。
3．保持不动，数一下；然后，脚后跟蹬地，身体还原到开始时的位置。练习过程中注意保持正确的姿势。



大腿（后部肌肉）——哑铃单腿跪练习

1. 开始时与哑铃下蹲练习的姿势相同。一脚向前迈一步，膝盖弯曲，臀部下降至前腿的大腿与地面基本平行，后腿的膝盖接近地面。
2. 数一下，然后支撑腿用力，使身体回到开始时的位置。
3. 一条腿的练习完成以后，再换另一条腿。

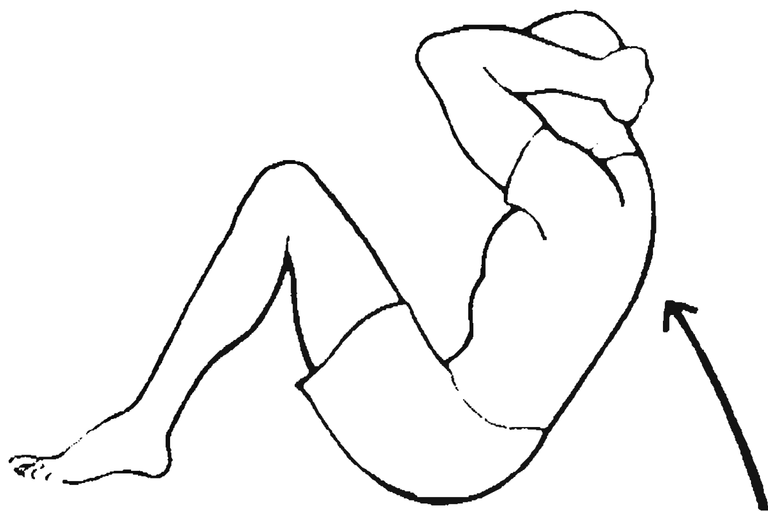
记住：在练习过程中，脚趾始终向前，前脚保持不动。动作要平稳、有节奏，保持身体平衡。



小腿（腓肠肌）——踮脚尖腓肠肌哑铃练习

1. 站立姿势同前。脚趾向前，与正前方呈45° 角，练习中保持大小腿伸直，尽可能高地踮起脚尖，数两下。
2. 停顿时数一下，然后脚跟慢慢着地，数两下，回到起始位置。

记住：在练习过程中保持身体平衡，以便左右两腿的腓肠肌得到相同效果的练习。



躯干（腹部）——仰卧起坐

与俯卧撑一样，该项练习所需要的唯一器械就是你自己的身体！

1. 躺在地板上，两膝并在一起，腿弯曲，手放置脑后。
2. 该练习从背部开始。背部先紧贴地板，然后头与肩膀抬起来，身体其余部分不动。这时，腹部肌肉收缩，带起整个身体。保持这个姿势，数一下，腹部肌肉尽可能地用力。
3. 然后，慢慢地把头和肩膀放至地板。

记住：这不是一项看谁做得多的速度比赛。该练习

强调保持腹部肌肉紧张，尽可能地弯腰。即使是躺着，也要注意保持姿势。胸部、颈部乱动将降低练习效果。主要利用腹部肌肉，所以，手一定要放在脑后，不要放在腰部来支撑身体。

现在，你对身体力量的练习已有一个全面的了解，知道如何做了。下面你将会充分认识到，那些身体智能明星们是如何运用这些方法使自己在各自的运动领域中出类拔萃的。

身体智能明星——威廉姆斯姐妹

两个非洲裔美国小姑娘，小时候天天在坑坑洼洼的场地上打网球，长大后却成为世界头号和二号网球选手，这是为什么呢？

答案：力量、体能和态度。

两个小女孩，维纳斯和塞雷娜，很小的时候就和她们的父亲理查德一起憧憬着有一天能成为世界第一。他们一心一意（或者说三人同心）地朝着那个目标努力。

力量练习是一个主要因素。那时这种观点是有争议的，但现在已被证明，如果你想达到网坛顶峰，力量是至关重要的。

两个女孩近乎完美地磨练自己，她们的身体就像一

架机器，其威力和肌肉力量可以和美洲豹相媲美。这种训练使她们的体力达到了很高的水平。最近，塞雷娜说她的体力非常充沛，从来不觉得累。当一位作家提及她健壮的肩膀时，她机敏地回答：“你的意思是说，很性感！”这个回答反映了她积极向上的乐观态度。

体能训练为她们后来发展其他方面的身体智能奠定了基础，而这些技能是成为世界第一的必要条件。正如《星期日泰晤士报》的理查德·伊文斯所说：

> “……紧急停住，再跑向相反的方向；在跑动中回击位置又低力量又大的球，这需要各种动作的协调能力。在一系列截击空中来球的过程中，她们要来回跑动10次或20次，这让埃弗茨、纳夫拉蒂洛娃、古拉冈斯、甚至斯特菲·格拉夫这些优秀的前辈们咋舌不已，好像她们的腿都陷入了泥潭中似的。”

确实，威廉姆斯姐妹把女子竞技运动提高到了一个新的水平，有人甚至说是“与天齐高”。

维纳斯和塞雷娜还以她们特别积极的心理态度而闻名。作为运动选手，她俩都能够从劣势中反败为胜，从威胁到自己职业生涯的伤病中恢复过来。如维纳斯，她尝试从针灸到按摩的各种治疗手段，以保持自己良好的身体状况。在谈到如何成为世界头号选手时，她说：“我

认为最重要的是态度。你对比赛和任何其他事情抱有什么样的态度，就会有什么样的结果。”

塞雷娜的表现也帮助我们破除另一种流行的错误看法，即身体训练是很苦的。而实际上恰好相反：身体训练充满了乐趣。《今日美国》特约体育通讯员格雷格·伯克报道说：

> “你会被她的笑声吸引，不可能听而不闻，这就是塞雷娜·威廉姆斯。她的笑声如同桥牌中的叫牌，是透视她心灵的窗户。她一路上笑着，以她富有进攻性的比赛、乐观的性格、无所畏惧的行为方式和态度，冲向世界网坛的宝座。”

她们的母亲奥勒雷森说：“喜欢笑是塞雷娜最大的优点。”塞雷娜自己也同意这个看法，她说：“我也这样认为，因为如果你不能笑着从困境中走出来，生活就有点过于紧张，你就不会快乐。无论你做什么事情，快乐是很重要的。这就是我喜欢笑的原因。我喜欢自己这样子。”

像迈克尔·舒马赫、泰格·伍兹、穆罕默德·阿里等其他一些伟大的运动员一样，威廉姆斯姐妹积极的态度和心理上的专注，经常使她们在真正的比赛还没有开始之前就击败了对手。运用你不断增长的有关身体智能的心理学知识，分析下面这段话。这是詹尼弗·卡普里

亚蒂说的。卡普里亚蒂曾经是世界网坛的头号选手，后被大小威廉姆斯拉下宝座。

“期待自己成为世界第一和认为自己应该成为世界第一，这两者是有区别的。当然，有许多人都试图成为世界第一，其中有一些东西我还没有真正弄明白，也许我一直以为自己以后会明白的。”

“我不知道，也许确实有许多事情发生。只有人类才会不断重复去做某些事情，不断去犯同样的错误。我们从来就没有学会什么。人总会面临各种各样的压力，我必须回头去总结其中的教训。”

除非詹尼弗真正理解了“心理强于身体”的含义，否则，大小威廉姆斯将在长时间内占据网坛统治地位，不会受到任何挑战！

法国网球选手阿梅莉·莫雷斯默是另一位正在升起的明星，但她对大小威廉姆斯也构不成威胁。当问及她打算如何挑战大小威廉姆斯时，她回答说：“我还不行，我必须要等到她们水平下降的时候。我现在的目标就是世界第三。” 阿梅莉的这种想法，注定她永远也不可能成为世界第一。

除了“任何时候都要拿出自己的最好水平”的人生哲学以外，维纳斯和塞雷娜还以她们全神贯注和善于创造的能力而闻名。对每一个对手都做认真准备，预先制

定相应的对策。如果发现策略不起作用，她们会立即改变自己的策略，灵活地适应比赛形势。

塞雷娜从心理方面总结了自己取得这么高的体育成就的原因：

> “平常制订目标时，目标应高于自己能够达到的水平。那么你就能够摸到天空，落在另一个星球上。我平常就是这么做的。”

维纳斯和塞雷娜是高水平身体智能的最好的榜样！《泰晤士报》这样忠告其他顶尖级网球女选手：

> “剩下来要做的，最好是训练自己的体能。”

大脑激励

1. 我的身体智能分数越来越高。
2. 在我参加的各项体育锻炼中，我都能找到快乐。
3. 我在锻炼时总是鼓励自己。
4. 我从身体智能明星身上得到激励和指导。
5. 我正在引导我的身体达到最大程度的健康水平。
6. 锻炼后我都能适当地休息。

你现在对体能锻炼的方法已经非常熟悉，如果肌肉能够得到极佳的营养，那么，你的收效就更大。下一章就是讲如何扩大这种效果。

第四章

饮食、维生素和药物

DVD — DIET, VITAMINS AND DRUGS

在我见到的人中，饿死的人寥寥无几，撑死的人倒有成千上万。

——本杰明·富兰克林

吃饭只吃七分饱，下次再吃饭更香。

——威廉·佩恩

所有哲学最终都可归结为两个词，那就是忍耐和节制。

——爱比克泰德

节制欲望就能获得更多的自由。

——塞内加

吃饭的时候，吃得少一些，对自己的好处就多一些。

——理查德·阿穆尔

告诉我你吃了什么饭，我就知道你是什么样的人。

——安泰莱姆·布里亚-萨瓦兰

吃什么？

报刊上有关饮食的信息每星期都是铺天盖地，充满了我们的眼睛。面对相互矛盾的“最佳饮食解决方案”，我们是否感到无所适从呢？

再也不用担心了！

阅读本章，你将成为饮食专家。我会带你进行一系列的调查研究，为你提供解开饮食之谜的钥匙。

你将惊喜地发现，人类饮食有其基本的规律和指导原则。利用这些规律和原则，你就能澄清阅读过程中所遇到的所有“谜团”，也能够理智、客观地决定什么样的饮食对自己来说是最理想的。

读完本章，关于饮食，你就会有一个广泛的知识基础和深入的理解，这将超过许多饮食专家，你自己就成了一位专家！你知道什么饮食最适合自己，能够利用学到的知识充满自信地为自己制定饮食方案。

在学习过程中，你需要研究下面这些内容，这也是许多危言耸听的书籍和文章已经写过的：

1．维生素；

2．卡路里；

3．脂肪；

4．先祖的生活习惯；

5．人体的设计；

6．科学研究所作的解释；

7．平衡的饮食。

先从维生素开始学习，我们很快就会知道为什么维生素对人的生命至关重要，而配置一份营养充分的饮食又是多么简单。

维生素——什么是维生素？它有什么作用？哪些食物含有维生素？

维生素是维持生命的物质，对你的健康至关重要。维生素的英文是 vitamin，它的词头是拉丁文 *vita*，意思是“生命”。“生命力”、“活力”的英文 vitality 也是这个词头，所以说，维生素是我们生命活力的源泉。维生素是一组有机化合物，是我们生命成长中必不可少的营养成分。与许多其他物质不同，我们对维生素的需求量很小，而且大多数维生素我们的身体无法合成，必须从外部营养中才能获得。

当你读到每一种维生素的描述文字时，你将知道哪

些食物中含有这种维生素。从这些食物中，把你喜欢吃的食物圈起来，确保自己的维生素供应充足。这样做，你就有了一个营养丰富的菜单，也就保证了自己的生命活力。这个菜单比你平时看到的任何时髦的营养菜单要强得多。

维生素主要有哪些，它们的作用如何以及哪些食物中含有这些维生素，下面你就会找到答案。

维生素

维生素A

作用：夜视（夜间视觉）所需要的主要“营养成分”。保护免疫系统，为皮肤、眼睛、头发、指甲、黏膜和肾上腺提供营养；抗感染，提高脂肪利用效率，增强甲状腺和肝脏的功能；有助于身体自行修复和生长过程；缓解紧张压力；提高视力，促进生长发育。

含维生素A的食物：坚果，绿色蔬菜和黄色蔬菜（卷心菜、菠菜、莴苣、胡萝卜等），植物油，蛋类，鱼肝油，肝。

维生素B_1

作用：维持正常的碳水化合物的代谢：维护神经系统的功能（注意：维生素B_1消耗快，所以每天都应补充）；增强心血管系统特别是心脏的肌肉力量，消除疲劳，帮助消化，保护免疫系统。

含维生素B_1的食物：**芽甘蓝，莴苣，菜豆，豌豆，胡萝卜，苹果，杏，香蕉，覆盆子，柚子，榛子，杏仁，燕麦，大米，甜玉米，蛋黄，肝脏，土豆，酵糟。**

维生素B_2

作用：维持头发、皮肤和指甲健康生长的基本成分。保护肾上腺免遭紧张带来的损害，保护免疫系统；是细胞生长的基本成分，特别有助于细胞受伤后的修复；是能量代谢的基本成分。

含维生素B_2的食物：莴苣，芹菜，菠菜，荨麻叶，菜豆，豌豆，菜花，杏，桃，李子，梨，杏仁，核桃，花生，黑麦，燕麦，大麦，大米，牛奶，蛋类（特别是蛋黄），鱼，肝，腰子。

维生素B_3

作用：改善心血管系统；是大脑新陈代谢的基本成分；保护免疫系统。多数生理过程都需要维生素B_3。人体有 60 万亿个细胞，每个细胞中都含有维生素 B_3。

含维生素B_3的食物：坚果，大豆，酵糟，未去皮的粮食，鱼，家禽，肝，腰子。

维生素B_5

作用：降低多种药物的毒性；提高身体抵御紧张压力的能力；保护细胞免受辐射伤害；保护免疫系统。是

能量代谢的必要成分；是合成乙酰胆碱的基本成分，而乙酰胆碱是保证记忆功能正常发挥所必需的。

含维生素B_5的食物：未去皮的粮食，豆类，醪糟，蛋类，家禽，鱼内脏（肝和肾）。

维生素B_6

作用：对DNA和RNA（你的基因！）的合成与维护至关重要；有助于胶原蛋白和弹性蛋白的合成；保护免疫系统；是脂肪、糖和蛋白质新陈代谢所需的基本物质。

含维生素B_6的食物：菜豆，豌豆，土豆，莴苣，西红柿，未去皮的粮食，糙米，醪糟，葵花籽，榛子，花生，香蕉，牛奶，蛋黄，鱼，瘦肉，肝。

维生素B_{12}

作用：有助于肠的健康，所以也有助于消化；合成核酸；保护免疫系统。在脂肪酸和蛋白质的代谢中非常重要；是生成血液红细胞的基本成分。

含维生素B_{12}的食物：多数生的蔬菜，未去皮的粮食，酵母，麦芽，牛奶，奶酪，牡蛎，蚌类，沙丁鱼，鲱鱼，鲑鱼，肝和肾。

维生素C

作用：有助于结缔组织、牙齿和骨骼的生长，增强血小板，促进伤口愈合。维生素C是一种天然的抗氧化

剂，可以防止感冒、冠心病、关节肿胀和疼痛，降低药物的毒性作用；保护免疫系统；人体内几乎所有的生理过程都有维生素C的参与。（注意：维生素C可以溶于水，很容易从人体中丢失，因此，为了身体健康，应每天补充。）

据约翰·布里法博士报告，人体内维生素C含量高，可以改善心境和智力水平，减少每天记忆中的差错，有助于注意力的集中。

在英国，维生素C最为人们所了解，也最受欢迎，每年仅在这一项上就花费3,000万英镑。

含维生素C的食物：芽甘蓝，无头甘蓝，硬花甘蓝，其他生的绿色蔬菜，西红柿，鲜核桃，草莓，橘子，柠檬，柚子，野玫瑰果，土豆，洋葱，蒲公英色拉。

维生素D

作用：帮助钙吸收，所以，维生素D是骨骼生长和维护的基本成分；调节钙和磷的代谢；是信息传递者和调节器。

含维生素D的食物：阳光！多数绿色蔬菜，粮食的芽，酵母，牛奶，黄油，蛋黄，鱼肝油，金枪鱼，鲑鱼。

维生素E

作用：有助于正常怀孕，对孕妇和胎儿起保护作用；天然的氧化剂，促进皮肤细胞的代谢；保护免疫系

统。对生育非常关键；对全身的各种动作发展有作用。

含维生素E的食物：多数绿色蔬菜，植物油，麦芽油，豆油，花生，所有的粮食。

记住维生素E！

《神经病学档案》上发表过一篇有关维生素E的三年追踪研究结果，实验时间是1997～2000年。研究对象为2,889名年龄在65～102岁之间的老人，考察维生素E的摄入量与心理能力的关系。结果表明，和维生素E摄入较少（每天约4.5毫克）的人相比，那些摄入大量维生素E（每天大约258毫克）的人，他们的记忆力丧失减少36%。

研究者在结论中写到："从食物中摄入维生素E或用其他方式补充维生素E，可以减少因衰老而导致的认知能力的下降。"因不健康的衰老而导致记忆丧失和学习能力下降，维生素E确实有助于减轻这个问题。

维生素F

作用：对心血管系统至关重要，因为它可以降低胆固醇，预防心脏病和动脉硬化。

含维生素F的食物：多数粮食和植物种子，特别是亚麻籽。

维生素H

作用：有助于脂肪酸和葡萄糖的合成。有助于皮肤

健康，保护免疫系统。是碳水化合物和脂肪代谢的必要成分。

含维生素H的食物：酵母，肝，蛋黄，大豆，糙米。

维生素K

作用：有助于血液凝结，保护心血管系统免受伤害；维护正常的肝功能；为身体细胞提供额外的能量。

含维生素H的食物：无头甘蓝，卷心菜，菠菜，荨麻叶，酸奶，牛奶，蛋类，鱼肝油。

这些就是你所必需的维生素。你都需要。

卡路里——你的能量单位

卡路里并不像人们常说的那样是你的敌人，它是你的朋友！

首先，许多人认为卡路里是一种物质，实际上并不是。卡路里仅仅是对能量的测量，是能量的最小单位。有一个好消息，即我们每天不需要很多卡路里，就能够活得快乐、健康、充满活力。

卡路里是一个非常小的单位。你把几滴水升高1摄氏度，消耗的能量就是1卡路里，几乎可以忽略不计。

未来的营养专家，这里有一个关键信息是你所必须知道的，即从完全不动（一整天都躺在床上！）到极度的运动（参加奥运会前的训练），你每天需要的能量在

1,500 卡路里到 5,000 卡路里之间。

解决方案非常简单！首先，决定你希望达到的运动量（本书推荐的水平在每天 3,000 ~ 5,000 卡路里之间），然后研究下面的自我检查表。在表中，我列出了可以提供100卡路里能量的食物分量，你就可以计算你每天应该吃多少了。我还列出了一般体育活动每分钟所需消耗的能量。

这样就可以在你所摄入的能量与消耗的能量之间达成平衡。为了进一步帮助你，我还列出了一个正常的、健康的人体应具有的理想体重表。如果你体重太轻，摄入的能量就应该比消耗的能量多；如果你超重，消耗的能量就应大于摄入的能量；如果你的体重很标准，就应在二者之间达成平衡。

身体健康有一个特别的好处，那就是在狂欢时，你的身体能够适应你的海吃海喝式的"攻击"，有效地摆脱过量饮食给身体带来的伤害，使身体很快就能恢复。身体健康允许你犯错误，但后果却要轻得多。

自我检查

身体每天需要的最低能量为1,500卡路里，下面这个表告诉你，实际上你每天需要吃的食物很少。

可以提供100卡路里的食物分量

分量	食物	分量	食物
1 杯	橘子汁	3/4 杯	谷类食物
5 个	鲜桃子	2 汤匙	糖
1/2 杯	大米	1 个	煎蛋
1/3 杯	拌西红柿汁的意大利面条	1 块	烙饼
5 盎司[1]	牛奶	1/4 杯	金枪鱼罐头
1 1/4 杯	草莓	1/2	西红柿汤或蔬菜汤
15 颗	杏子	1 个	大苹果
8 盎司	软饮料	1/3 杯	炒豆
2/3 盎司	巧克力	8 盎司	啤酒
1 盎司	威士忌	1 盎司	切达奶酪
2 盎司	牛肉片	1 个	柚
1 个	烤土豆	1 个	甜瓜
6 块	油炸土豆片	1 1/4 个	苹果
1 个	莴苣	5 个	法式炸土豆
1 杯	加奶油和糖的咖啡	2 块	饼干
1/12 夸脱	冰激凌		

① 1 盎司 =28.35 克，1 夸脱 =1.136 升。——译者注

自我检查

下表说明一般的体育活动每分钟所消耗的卡路里。

活动	每分钟消耗的卡路里
散步（每小时2公里）	2.8
散步（每小时3.5公里）	4.8
骑自行车（每小时5.5公里）	3.2
快骑自行车	6.9
跑步（每小时5.7公里）	12.0
跑步（每小时7公里）	14.5
跑步（每小时11.4公里）	21.7
游泳（自由泳，每小时2.2公里）	26.7
游泳（蛙泳，每小时2.2公里）	30.8
游泳（仰泳，每小时2.2公里）	33.3
高尔夫球	5.0
网球	7.1
乒乓球	5.8
跳舞（狐步舞）	5.2

我们已经知道了“吃什么饭长什么人”这句谚语确有道理。用你的智慧选择食物，你会越来越睿智！

自我检查

事实调查：英国的健康调查显示，60%以上的男性和50%以上的女性体重超重。另外，有21%的女性和18%的男性属于肥胖（超过健康体重最大值30磅）。

美国人中体重超重者有14.8万人。其中有4,400万人并没有意识到自己超重，而且还认为自己很好。

标准体重

男性，25岁或以上（体重单位：磅[①]）

英尺	英寸	骨架较小	骨架中等	骨架较大
5	1	110～118	116～127	126～141
5	2	113～121	119～131	127～142
5	3	116～124	122～134	130～146
5	4	119～127	125～137	133～150
5	5	122～130	128～141	136～154
5	6	126～135	132～145	140～159
5	7	130～139	136～150	145～164
5	8	134～143	140～154	149～168
5	9	138～148	144～158	153～172
5	10	142～152	148～163	157～177
5	11	146～156	152～168	162～182
6	0	150～160	156～173	166～187
6	1	154～165	160～168	171～192
6	2	158～169	165～183	176～197

① 1磅=0.45359千克，1英尺=0.3048米，1英寸=2.54厘米。——译者注

女性，25岁或以上（体重单位：磅）

英尺	英寸	骨架较小	骨架中等	骨架较大
4	8	90~96	94~105	102~117
4	9	92~99	96~108	104~120
4	10	94~102	99~111	107~123
4	11	97~105	102~114	110~126
5	0	100~108	105~117	113~129
5	1	103~111	108~120	116~132
5	2	106~114	111~124	120~136
5	3	109~117	114~128	123~140
5	4	112~121	118~133	127~144
5	5	116~125	122~137	131~148
5	6	120~129	126~141	135~152
5	7	124~133	130~145	139~156
5	8	128~138	134~149	143~161
5	9	132~142	138~153	147~156
5	10	136~146	142~157	151~171

在一天24小时内，如果积极地活动，包括进行一次体重训练和一次有氧锻炼，你身体需要的能量总和仅仅相当于把三瓶葡萄酒的温度提高1度所需要的能量！这进一步说明了我们身体运转的效率之高。

再比较一下：

一辆普通的汽车，引擎转动时的效率为15%；一台非常节能的柴油机，效率为30%。而我们身体运转的效率高达 80% ~ 100%。

现在，你对维生素和卡路里的知识已非常丰富，下面再来看看“不良饮食动物园”中最大的“怪兽”——脂肪！

脂肪——我们的敌人，我们的朋友？

事实调查：从 20 世纪 50 年代开始，英国人的餐桌上不必要的脂肪增加了 50%。

错误观念：脂肪对我们是有害的。“消灭！消灭！再消灭！”

正确观念：过量的脂肪对我们是有害的。脂肪不仅对我们有好处，而且是至关重要的。一旦没有脂肪，我们就会死去。

这里有一个好消息，一个非常非常好的消息。

在刚刚过去的世纪之交，伦敦皇家医学院西蒙·科派克和剑桥大学脂肪组织研究专家史蒂夫·欧拉希利的研究表明，脂肪在广泛、复杂的信息交流网络中占据中心位置。脂肪是我们身上的一个庞大的组织器官，这是一项革命性的发现！不仅仅是一个器官，而且是身体内

最大的器官之一。欧拉希利说，他们的研究结果“使脂肪看起来要比以前人们所认为的要灵巧得多”。

作用：那么，脂肪对我们来说有什么用处呢？

脂肪是遍布全身的一个又一个补给站，不同于身体的其他器官。

脂肪包围着所有的身体内部器官，使它们免受伤害。

脂肪在腹部呈条形分布，保护你的“中心”免受外伤。

脂肪是防止散热的绝缘层，使你感到暖和。

脂肪是关节的软垫，提高人自身的修复和防护能力。

脂肪是脚跟的软垫，防止震动累积使脊柱受伤。

脂肪是手指头的一个软垫，使你接触物体时不感到疼。没有脂肪，接触物体是很痛苦的。

脂肪可以减轻炎症。

脂肪是眼窝的软垫，使眼睛和眼睛运动很润滑。

脂肪是血红蛋白（血液中的红细胞携带氧气的部分）的基本成分。

脂肪使每一个红细胞更灵活，因而更容易通过毛细血管，更充分地给组织器官提供氧气和营养，增加你的能量。

脂肪储存能量，在身体需要的时候提供适当的脂

肪，即能量。

脂肪是营养缓冲器，它与肝和肌肉一起，决定如何分配全身的营养。

脂肪通过血液循环供给额外的能量，如在比赛或高强度的训练时。

脂肪是“补体蛋白”的主要来源。补体蛋白是免疫系统的“精确炸弹”。当细菌或病毒入侵时，补体蛋白就在细菌或病毒的外壁打孔，这样抗体就能识别它们。

脂肪协助机体保持睾丸激素的水平，影响和改善肌肉的力量和新陈代谢。

脂肪能够产生荷尔蒙激素，给大脑下达在全身储备能量的指令。

脂肪和水是构成身体各部分的主要成分。

发表在《新科学家》杂志（2000 年 9 月第 16 期）上的这些科学发现，激励我用散文诗的形式进行总结。我写下了下面这首小诗：

我是你身体中最大的器官，
一个勤劳节俭的管家。
我细心地照看
你身体内以前的积蓄，
你好的时候我休息，
你不好的时候我工作。

我与你朝夕相伴，
管理好你的精力，
增强你的防卫，
当看不见的敌人入侵的时候。

轻轻地、温柔地
我搂着你
给你一个温暖的，爱人般的拥抱。
我是你内脏器官的摇篮，
我让你的脚步轻盈，
保护你不受外界的欺负。
我所做的一切
都是为了你，
不要瞧不起我。
我是
脂肪，
你的朋友。

Ω-3脂肪酸是一种“好脂肪”，它可以防止你的动脉阻塞，使其他动脉处在你的控制之下。那么，哪些食物含有这种“好脂肪”呢？

含有“好脂肪”的食物有：

- 亚麻油。

- **橄榄油。**
- **鱼油。**
- **鱼，包括鲭鱼、鲱鱼、鲑鱼、金枪鱼、平鱼、大麻哈鱼。**

能够提高身体内部“好脂肪”水平的其他两种“食物”是：

- **大蒜。**
- 锻炼。

你的饮食正变得越来越全面，而在这以前是多么不全面！下面我们再来看看另一项调查：我们的祖先吃什么。

饮食的历史——先祖的习惯

在进行第二项饮食专家的调查之前，我希望你运用自己的想象力，把自己带回到 300 万年以前。

想象自己是最早出现的人类成员之一。你属于一个很小的部落，没有一件工具或武器。你所在的地方是一片荒野。你对该吃什么和不该吃什么没有任何的概念。这种状况还将持续一万年。

想象一下自己如何度过某一天，那一天你会干什么，吃什么。再把这一天扩展到一年，天气、气候和温度的变化如何影响你的活动、食欲和饮食？

你可能已经得出与人类学家的研究相同的结论。人类学家发现，我们的祖先吃的食物主要有：**植物，包括植物的叶、花、根茎、种子、浆果、果实和坚果；如果**

可能的话，还有甲壳类的虫子、鱼、幼虫、成虫、动物的蛋、小动物和鸟类。

我们不吃的食物或我们的身体还没有适应的“食物”有：

粮食（太硬，不好消化，因为我们还不会使用火），奶和奶制品（我们还不会圈养产奶的动物），大型动物的肉（没有武器，攻击它们太危险。相反，许多大型动物喜欢把我们作为它们的食物！），加工后的食物（所有一切都直接取自周围的环境），额外的盐和糖（自然食物中含有足够的盐和糖）。

作为饮食专家的你，看出了人类饮食的模式是如何变化的吗？

在你完成下一个调查之后，问题会变得更清楚。

你的身体——一台“吃饭的机器”

我再一次请你发挥自己的想象力。这一次我要求你把自己想象成一台完美的吃饭的机器的设计者。

在你设计的机器中，有些机器只能吃肉，有些机器只能吃草。有些机器主要吃肉，还吃其他东西；而有些机器主要吃蔬菜，辅以其他食物。

想一下，你如何设计这些吃饭的机器的各个部件：

牙齿（前牙和后牙），下颚，胃，消化液，肠子，体型（要有一定的力量与速度，以便能获取它所需要的食物）。

你要做的设计已经有人设计好了，是吧？！吃肉的机器需要有长的锋利的犬齿，消化肉的胃和消化酶，较短的肠子，身体强壮，奔跑速度快，下颚有力和牙齿锋利，以便得到肉食。

纯粹的食草动物，前面的牙齿必须是切齿，用来咬断植物，后面是磨齿，用来磨碎蔬菜、草根和果实。胃的设计则要求能够消化不同的植物，肠子要长。体态要平稳，但不需要爆发力，因为得到植物不需要爆发力。

根据上面的描述，客观地审视自己的想法，然后决定如何设计吃的东西。多数人的结论是，我们设计的可吃的食物恰好是我们祖先所吃的食物。

很显然，“健康的饮食”自始至终只采取了一种形式。这种自始不变的饮食形式以及有关饮食的研究、“平衡的饮食”，究竟说明了我们人类发展的哪些情况呢？

大脑的食物——科学研究怎么说

事实调查：在美国，大约有26%（5,400万成人）属于肥胖。每年因肥胖导致的死亡达30万人，超过了艾滋病和与吸烟有关的癌症导致的死亡的总和。

蔬菜和水果

关于饮食有两种水火不相容的观点，即以碳水化合物和蛋

白质为主还是以脂肪为主。近来有一位研究者对此作出了澄清。伯克利加州大学的格拉迪斯·布洛克在20世纪90年代对二百多项营养学研究进行了综述，结论非常清楚：那些经常吃蔬菜和水果的人罹患各种癌症（包括乳腺癌、肺癌和结肠癌）的可能性只有一般人的1/4，他们患心脏病的可能性也小得多。

苏格兰阿伯丁郡罗威特研究所的所长进一步强调了这些给人印象深刻的证据：

> "（如此大范围的各种研究表明）这些证据之间有着惊人的一致，得出的有关饮食关系的（科学）结论非常令人信服。"

蔬菜和健康的心脏

有一项新近完成的分析研究，对以前的多个同类研究（包括牛津大学的素食研究）进行了综合分析。研究对象共有28,000名素食者和48,000名非素食者。研究结论引起了广泛的关注：在10年时间内，素食者死于缺血性心脏病（包括心脏病发作）的可能性比非素食者减少24%。

研究还发现，经常吃鱼的人并不比素食者患心脏病的可能性大，这说明以蔬菜为主和包含鱼的饮食是心血管健康的基础。

喜欢吃鱼的人

三项新的研究表明，每星期吃两顿或两顿以上鱼的人，很

少出现突然的、预想不到的死亡。这种死亡经常由于不规则的心跳而引起，而且这种现象越来越普遍。

案例分析（一）——22,071名医生

17年前，波士顿布里格姆妇科医院的心脏病学家克里斯廷·艾伯特博士进行了一项长期的医生健康研究，共有22,071名男性医生参与。研究刚开始时，没有一名医生有心脏病、中风或癌症病史。

在研究过程中，研究者分析了94名突然死于心脏病的医生的血样，并与100名健康医生的血样进行了比较。他们特别比较了血液中的N-3脂肪酸（Ω-3脂肪酸，最初在鱼油中发现）含量。

当研究者根据血液中N-3脂肪酸的含量把所有医生分为四组，发现含量最高的前1/4的医生，他们的生存率比一般医生高出80%。

案例分析（二）——吃鱼护士的故事

在第二个研究中，哈佛公共卫生学院的弗兰克·胡和他的同事对参与护士健康研究的84,688名护士的档案记录进行了分析。在16年内，有1,029名护士有过心脏病发作史，484名护士死于心脏病。

对护士的饮食分析表明，吃鱼最多的护士突然死亡的风险减少33%，非致命性心脏病发作的风险也有所下降。

塔夫兹大学医生欧文·罗森堡说，在某些鱼体内发现的

Ω-3脂肪酸，可以使心脏细胞的生物电保持稳定，所以，心脏病发作就不会引起致命的节律紊乱。N-3脂肪酸还有抗不规则节律的效果，很可能是通过稳定心脏肌肉细胞的细胞膜而起作用的。鱼油还有稀释血液的作用，与阿司匹林的作用相似。

尽管海洋深水中生长的鱼，如大麻哈鱼、旗鱼、沙丁鱼、鲭鱼、金枪鱼，是Ω-3脂肪酸的丰富来源，但还有其他来源，如亚麻油和英国核桃中的含量都相当高。

案例分析（三）——益智食物

我们的大脑依赖于特定营养的供应，以维持其正常功能。长链多态不饱和脂肪酸是一种有利于健康的脂肪，大脑组织中这种脂肪酸的含量异常丰富。

许多研究发现，身体内长链多肽不饱和脂肪酸水平低的人，心理受损的风险高，容易得老年痴呆和阿尔兹采姆氏病。上面提到的鱼类中，长链多肽不饱和脂肪酸含量丰富。

荷兰有一项研究，发现在吃鱼多的人群中，心理能力衰退的几率只是一般人的一半。老奶奶的话是对的——吃鱼的孩子聪明。

麻省波士顿的布里格姆妇科医院进行过一项健康研究，进一步证明了鱼和鱼油是健康饮食的重要组成成分。研究发现，饮食中有鱼，可以降低女性中风的风险。研究还发现，在合理饮食范围内，鱼吃得越多越好。该研究得出结论说，在许多深水鱼体内发现的Ω-3脂肪酸，可以防止血液栓塞的形成，进而防止缺血性中风的发生（缺血性中风导致的死亡占所有中风

的65%）。该项研究的主要领导人之一凯瑟琳·雷克斯罗德博士说：

> “我们的研究表明，每周吃2～4次鱼，女性患缺血性中风的风险降低48%。”

《美国医学会杂志》2001年1月发表的一份研究报告进一步支持了饮食中鱼有益于健康的结论。该研究的结论说，女性每周只吃225克的鱼，患中风的风险就降低一半。

平衡的饮食——关于碳、蛋白质和脂肪的游戏

在每一本男性杂志和女性杂志中，特别是每一本有关健康、健美的杂志中，你经常会看到下面三大物质：

- 碳水化合物；
- 蛋白质；
- 脂肪。

在谈到饮食平衡时，人们经常提到这三种物质，它们被认为是和维生素同等重要的物质，是人类生存不可缺少的。

这是为什么呢？

碳

功能：除了有关健康的杂志以外，你从哪里经常听到“碳”这个词？令人吃惊的是，在计算机和人工智能的杂志中经常看到！它在硅（计算机世界）和以碳为基础的智力（我们！）中非常重要。

我们人体的基本成分是碳和氢，所以，我们的饮食中要含有充分的碳水化合物，即含有碳和氢的食物。

含碳水化合物的食物：主要是纤维素，植物的细胞壁中含有这类物质。

健康专家的提示：要保持身体细胞的健康，你需要吃丰富的蔬菜、植物种子、坚果和水果。而动物食品、牛奶及奶制品中不含此类物质。

蛋白质——最终的身体建造者

功能：蛋白质是你身体内部的“身体建造者”。蛋白质是一种有机物，主要成分是氮，有着神奇的转换和适应能力，因而成为我们身体的肌肉、骨骼和其他组织的主要制造者。理论上讲，没有它，我们就软弱无力。

与碳水化合物和糖一样，蛋白质是我们能量的主要来源。

与其他食物相比，蛋白质被身体分解，然后分配到全身，这个过程比较慢。知道这个道理很重要。所以，当你吃含蛋白质的食物时，你并不会马上就感到身体有

劲，而吃糖、含脂肪和一些碳水化合物的食物，马上就会感到身体有劲。“蛋白质能量”是逐步获得的，它像涨潮一样，最终达到的水平至少与吃糖是一样的。但与吃糖不一样，蛋白质供应的能量能维持相当长的时间，这是它的一大优势。这说明，如果在吃饭时多吃一些含蛋白质的食物，少吃糖，你在锻炼的时候或一天内的能量供应就比较稳定。

从哪里能找到这种高级的能量食物?

含蛋白质的食物：所有的粮食包括豌豆、大豆、植物的种子、坚果、大米，所有的豆类，根茎食物，包括胡萝卜、土豆，多数蔬菜（含量较低），蛋类，鱼和肉。

有关“三大物质”的总结

你现在已经知道，健康饮食中必须包括提供能量和力量、强身健体的“三大物质”——脂肪、碳水化合物和蛋白质。但它们之间应该各占多大比重呢?

令人欣慰的是，医生、营养学家、健美教练、体育教练和健美杂志的意见是一致的。

他们的意见是什么呢?

碳水化合物第一，蛋白质第二，脂肪第三。

根据你渴望拥有的体型以及你从事的运动的类型和运动量，这个比例可以有所变化，但变化的幅度非常

小。对于健康的、产生能量的平衡饮食，下面推荐的是它们的比例范围。

最后——理想饮食的解决方案

经过几十年甚至几百年的混乱与争论之后，有关人类健康饮食的画面终于浮出了水面。

1. 维生素；
2. 卡路里；
3. 脂肪；
4. 先祖的习惯；
5. 人体的设计；
6. 科学研究所作的解释；
7. 平衡的饮食。

无论从人类吃的历史还是从食物消化系统的设计（整个消化道）来看，对于我们的生存来说，维生素是最基本的需要，同时，三大物质即脂肪、蛋白质和碳水化合物（所有运动员必须具备的营养）也是必需的。所有的研究都得出了相同的结论。

食物的比例和种类

现在你对吃已经有了清晰的观点，那么，你需要吃

什么？吃哪一类食物？各种食物之间的比例如何？多少蛋白质配以多少脂肪和碳水化合物？蔬菜与水果、粮食、鱼和肉的比例各占多少？

下面的答案非常清楚。

脂肪、蛋白质、碳水化合物的比例

尽管随着活动量的不同，这个比例有微小的变化，但它仍保持在维护健康并使人感到舒适的水平。

理想的脂肪、蛋白质与碳水化合物之间的比例

我们现在知道，确实应当把脂肪作为食物的一部分。然而，从身体能够高效率地把脂肪转化为能量这个角度来看，我们并不需要太多脂肪。指导原则如下：

脂肪

如果你想维持在一个较适宜的健康水平上，且不想突破这个界限，那么，你饮食中脂肪比例最多为15%。如果你每天活动量很大，消耗能量在3,000～5,000卡路里之间，脂肪比例最大可达20%，偶尔可达25%。

蛋白质

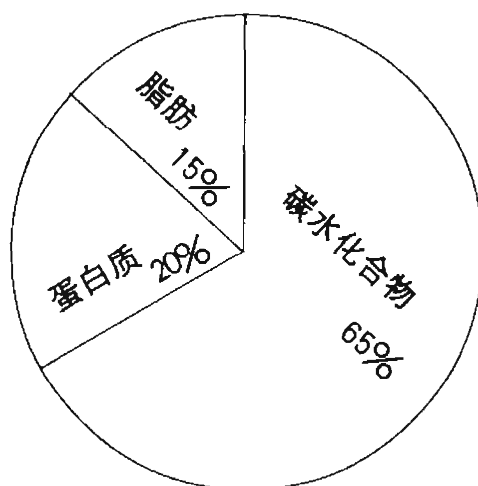
与脂肪一起，蛋白质为你提供能量，帮助强健身体，特别是肌肉。需要注意的是，作为成人，主要的生长阶段已经完成，还要考虑到人体能够高效率地转换能

量，所以，你不需要太多的蛋白质。

如果你目前的健康状况良好，那么你的饮食中应包含15%～20%的蛋白质。如果你的运动量非常大，这个比例可以上升至25%～30%。

碳

最左边的字是什么？碳水化合物！“碳”（运动员经常这样称呼碳水化合物）构成了你的健康饮食的基础。碳水化合物的比例应在50%～70%之间，它能够为你提供大量的维生素和能量。



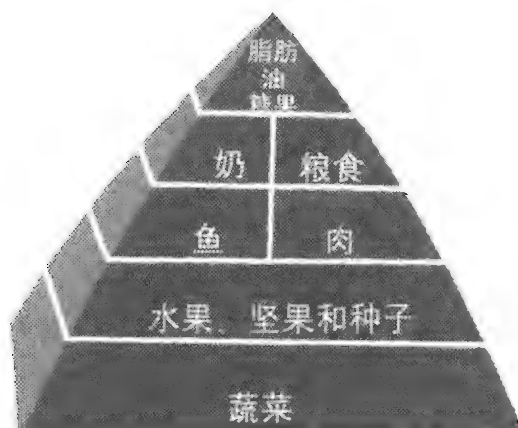
脂肪、蛋白质与碳水化合物之间的理想比例

现在你已经懂得了脂肪、蛋白质和碳，那么如何在实践中运用它？到底你应该吃些什么呢？

你的食物金字塔

同样令人高兴的是，对于食物金字塔的构成，人们

的看法越来越统一。在 20 世纪后半叶，最流行的看法是，粮食是食物金字塔的底层。正如我们从“吃的历史”中知道的那样，吃大量的粮食是最近的事情。粮食永远不会是猎人食物的主要来源。这可以部分解释为什么几千万年以来人类对小麦不太感兴趣。许多食物金字塔是以小麦和奶制品为主设计的，因而把它们作为金字塔的最底层。



我们的食物金字塔的最底层应该是蔬菜，上面一层是水果、坚果和植物的种子，再上面一层是鱼和肉，再上面是牛奶和粮食，最顶层是脂肪、油和糖果。

在这个金字塔式的自助餐厅内，各种食物之间可以有无数种排列组合，构成健康的饮食供你享用。从现在起，你就可以通过玩儿来做实验！把你的饮食与你的身体锻炼统一起来，按照自己的想法来吃，与感兴趣的朋友、该领域的专家一起来探索新的食物组合和饮食形式。

吃是为了活着，还是活着为了吃，这是个经常争论的问题，你同意哪种观点呢？

答案：都同意！

药物

你应该采用什么方式对待药物?

就像对待与身体智能有关的饮食和其他东西一样，你应该采取的方式是两个“观”，一个是“客观”，另一个是“观察”。

使用这个原则，可以帮助你避免许多由吃引起的情感困扰、恐惧和莫名的兴奋。

简单地说，药物就是吃后在身体内产生生理反应的东西。我们都非常清楚，药物反应可以是温和的，也可以是强烈的，可以让人舒适，也可以让人不舒适，对人可以有帮助，也可能有害。

与研究理想饮食的方法一样，检查下面的数据，你就可以明智地得出结论。为了使你做起来很容易，把自己想象成一名从火星上来的科学家，突然发现了人类的存在。你决定用一系列物质做一个实验，观察他们的生理、行为和预期寿命的变化。

水

缺水：几天内就会死亡。

适量饮水：正常的行为，正常的预期寿命。全部系统的功能正常，没有副作用。

过量饮水：频繁去厕所！(最终被淹没!)

食物

缺乏食物：几周内死亡。

适量食用：正常的行为，正常的预期寿命。全部系统的功能正常，没有副作用。

过量食用（特别是精制的糖、精制的粮食、奶制品和脂肪）：过度肥胖，由于心脏停止跳动导致突然死亡的风险增加，心脏病发作的风险增加，癌症，糖尿病，关节炎，全身系统功能失常。预期寿命减少10—30年。

咖啡或咖啡因

不食用咖啡或咖啡因：全身系统功能正常。

少量食用：血压有些升高，损耗少量的营养物质。

过量食用：高血压，显著损耗营养物质，过量吸烟的概率增大。这是由于错误的“刺激—放松”的循环所致。过量食用咖啡因，身体会敏锐地直觉到自己需要放松。当吸烟时，身体期望吸入新鲜的氧气，而实际上体验到的是非常短暂的窒息，这种窒息立即使身体麻木，使人错误地认为这是“放松”。身体知道这是一个死亡的过程，为了避免死亡，身体需要刺激，于是就喝一大口咖啡。这个非常危险的恶性循环过程会一直继续下去。观察一下身边的瘾君子，你会发现这个习惯实际上是自动形成的。预期寿命可能要减少 2—5 年。

香烟（尼古丁）

事实调查：在美国，排在致死因素前两位的是心脏病和癌症。专业医学人员越来越多地告诫说，得病的最根本的原因在于肥胖、吸烟和缺乏锻炼。

作为一名来自火星的科学家，你可以看到尼古丁覆盖在人的肺上就像海洋上浮着一层油，使水面下的动物和有机物呼吸不到氧气，因而无法生存下去一样。由于对整个系统的破坏，身体功能和预期寿命都将受到影响，后果如下：

每天1～20支烟——患上呼吸道和心血管疾病的概率显著增加，预期寿命减少2年。

每天20～40支烟——患几种重大疾病特别是癌症的可能性提高了2～3倍，预期寿命减少5—10年。

每天40支以上——患几种重大疾病的可能性提高了5～10倍，包括所有的癌症，特别是肺癌，关节炎，哮喘，感冒，流感，上呼吸道疾病，缺氧带来的健康问题，嗅觉和味觉的显著下降而导致记忆功能的下降，上瘾进而引起强迫和非理性行为，遇到紧急情况时不能表现出速度和耐力，抑郁，口臭！被联合国评为对个体和社会有害的第二大瘾性物质。预期寿命减少12—15年。

被动吸烟与你的健康

希腊有一项研究成果发表在英国医学会的学术性季刊《烟草控制》上，该研究证实，被动吸烟使你患心脏病的可能性显

著增加。

研究还发现，从不吸烟的人，如果经常暴露在他人吐出的烟雾中，患急性心脏病的风险提高47%，而且随着被动吸烟时间的延长，风险率呈几何级数上升。

戒烟——好消息

格拉克索·韦尔科姆发表的一项研究成果证实了戒烟后身体“恢复到正常状态”下的愉快感受。这个鼓舞人心的消息内容如下：

- 20分钟　血压和心率得到改善，手和脚的血液循环得到改善，因而更暖和。
- 8小时　血液中尼古丁和一氧化碳的含量至少下降了一半，氧的水平恢复到正常水平。
- 24小时　体内已没有尼古丁！味觉和嗅觉得到改善。
- 48小时　身体内一氧化碳完全清除干净，肺开始清除黏液和其他香烟残迹，心脏病发作的几率开始下降，味觉和嗅觉得到极大的改善。
- 72小时　呼吸变得轻松、深入和更完全，肺部的空气通道开始放松，体内能量水平增加。
- 2–12周　血液循环系统得到改善，走路和跑步都很轻松。
- 3–9月　咳嗽、气喘和其他呼吸问题得到改善。
- 1年　患心脏病的风险是那些继续吸烟的人的一半。
- 10年　患肺癌的风险是那些继续吸烟的人的一半，患心脏

病的概率与那些从不吸烟的人是一样的

15年 所有身体机能恢复正常，患心脏病和中风的概率与从不吸烟的人相当

格拉克索·韦尔科姆的研究还发现那些戒烟的人还得到了许多益处，包括：

处理突发事件的能力增强

整个身体的活动能力得到了全面的提高

味觉和嗅觉能力得到改善

头发、衣服和皮肤的味道更好

整体形象得到改善，脸色显得健康，手指和牙齿上没有烟渍

住房、汽车内没有烟雾而空气清新

自信增强——你战胜了烟瘾

一大笔财富！吸烟是一个很费钱的习惯——一般水平的吸烟者（每天20支）每月在香烟上要花费100英镑，吸烟多的人每月则要花200英镑，每年就是1,000英镑到3,000英镑！

由于购买力的增加，生活质量得到改善

烟草公司非常了解人的心理和行为，他们在攻击你的身体之前先攻击你的心理……旧金山大学心脏病学系斯坦顿·格兰茨博士说：

“烟草公司为征募新的烟民，把香烟与快乐、幸福、性、财富和力量联系起来，并把吸烟看作是反叛和独立的表达方式。”

尽管事实的反面是正确的，但希尔威斯特·斯塔隆还是与布朗和威廉森烟草公司签订了50万美元的合同，在五部电影中使用他们公司的产品。21世纪福克斯电影公司经过严格的审查，也接受了10万美元来促销菲力普-莫里斯烟草公司的产品。

所以，要运用你的语言智能来保护你的身体智能！

大麻

不吸食大麻： 身体功能正常。

一般量吸食： 高峰体验，穿越隧道的视觉感受，外围视觉能力下降，短时记忆能力降低，有社会关系退缩的倾向，受刺激时容易采取暴力手段。

过量吸食： 成瘾，懒散，记忆力严重下降，慢性情感淡漠，癌症，惊恐发作，对胎儿有害，精子数量下降，其他与过量吸烟导致的相似的问题。预期寿命缩短5—10年。

研究表明，尽管多数人能够戒掉，但10%～14%的人严重成瘾，很难戒掉。戒毒与戒烟一样难。

摇头丸

不服用摇头丸：身体功能正常。

一般量服用摇头丸：浑身有劲，心率加快和血压升高，口渴，运动后精力衰竭，突然死亡的可能性增加。

过量服用摇头丸：上瘾，服用剂量需不断加大且效果还不满意，经常性的高血压，身体机能亢进，全身能量耗尽，攻击别人，不道德的行为，突然死亡的可能性急剧增加。预期寿命减少 5—20 年。

可卡因

不服用可卡因：身体功能正常。

一般量服用可卡因：作用与摇头丸相似，嗅觉功能显著下降。

过量服用可卡因：作用与摇头丸相似。如果“吸食”，则可能导致嗅觉机能的完全丧失，同时伴随惊恐发作和成瘾。预期寿命缩短 2—20 年。

海洛因

不吸食海洛因：身体功能正常。

一般量吸食海洛因：几乎是立即上瘾。出现幻觉，行为无规律，运动控制能力丧失。

过量服用海洛因：严重成瘾，身体乏力，反社会行为，抑郁，无食欲，突然死亡。预期寿命缩短5—30年。

酒精

不饮酒：身体功能正常。

适量饮酒（每周4～5天，每天进餐时2～3杯）：感觉轻微迟钝，言语反应能力轻微降低，肌肉放松，抑制力轻微下降，血管扩张。预期寿命增加1—2年。

过量饮酒：损害肝和皮肤（身体最大的器官）；视觉模糊，导致暂时性失明，甚至永久性失明；触觉丧失；味觉迟钝；嗅觉严重下降；听力下降；记忆力丧失；平衡能力丧失；身体的协调性受损；言语功能下降60%～100%；自我控制力丧失（包括大小便失禁）；社会关系永久受损；在所有药物中，酒精导致家庭暴力和虐待的可能性最高；患几大疾病的风险增高；被联合国评价为世界上最具破坏力的药物。预期寿命缩短15—30年。

猴子并不在你的背上，而是在你的脑子里！

美国北卡罗来纳州威克福里斯特大学迈克尔·纳德教授及其同事证实，与生活在社会上层的人相比，生活在社会底层的人容易药物成瘾。

纳德教授研究了20只雄性短尾猴（这种猴子与人类的关系非常近）。刚开始时，这些猴子都单独居住，然后把这些猴子分为五组，每组四只。在单独居住期间，纳德教授用正电子扫描技术检查了这些猴子的大脑，发现它们大脑中多巴胺含量几乎没有差异。多巴胺是一种神经递质。多巴胺分泌量增加，人就会感觉良好，这种生理作用正是人对药物成瘾的

原因

当四只一组的猴子被关在一起时，它们之间的社会等级迅速形成。仅仅三个月之内，这些猴子之间就形成了非常严格的长幼、强弱顺序。让纳德教授吃惊的是，社会等级不仅产生了不同的行为（居支配地位的猴子最具攻击性，居底层的猴子最顺从），还引起了脑内化学成分的改变。在居支配地位的猴子的大脑中，多巴胺受体的数量明显增加。纳德教授说："是社会等级带来的环境影响导致了这种变化。"

可卡因可以使体内多巴胺的水平升高。当在笼子里摆放可卡因时，居支配地位的猴子，由于体内已有足够的多巴胺，它们很少食用可卡因；而处于底层的猴子，由于社会地位低，多巴胺水平也低，就食用较多的可卡因。

在与药物的战斗中，增强自身力量的最好方法是增强自身力量！

在火星人看来，当你面对药物时，你现在已经能够作出客观的、对身体"友好"的决定。与对待饮食一样，在药物面前，你能够摆脱情感的纠缠，能够用你内心明亮的眼睛来审视它，使自己作出的决定符合自己的人生目标，有利于促进身体智能的发展。

身体智能明星——葆拉·拉德克利夫

只有敢于冒险，勇往直前，你才可能知道什么是

可能的，也只有这时我们才能发现自己的极限在哪里。我们还不知道我们的身体到底能做什么，所以，我不会给自己设置界限。

——葆拉·拉德克利夫

如果你在国内比赛、洲际比赛、世界锦标赛和奥林匹克竞赛中不停地冲刺；

如果你在近十年的时间里一直这么做，而在最后阶段总是被别人超过；

如果你从未获得主要比赛的冠军；

如果你参加了最后一届奥运会，一直领先并领跑，然而在最后一圈，你被别人超过，一、二、三……最后得了第四名，一个最令人难堪和郁闷的名次；

如果你在世界锦标赛中试图进行调整，再次一路领先，而在最后一圈，又被别人超过，一、二、三……最后，又得了个令人心寒的第四名；

如果新闻界都认为你是“倒霉蛋”、“受害者”和“失败者”——你会放弃这项运动？！

是的，如果你是一个普通人。

但如果你是身体智能明星葆拉·拉德克利夫，你就不会。

葆拉全身心地投入比赛，她把每一次失败看作是一次学习和进步的机会。她一次又一次地返回赛场，最终，不可避免的事情发生了。

在奇迹般的12个月内，她：

- 首次在世界巡回锦标赛中获胜。接着又赢了一次！
- 赢得第二届世界半程马拉松比赛的桂冠。
- 进入伦敦马拉松赛前三名，这是她首次进入马拉松赛前三名。每个人都以为她会领先，遇到障碍，然后输掉比赛，像以往一样。

当葆拉像往常一样，刚开始就往前冲时，所有的电视评论员，包括前世界记录保持者布伦丹·福斯特和史蒂夫·克拉姆，在他们的解说中，都请求她放慢脚步。体育作家西蒙·巴恩斯写道：

> “葆拉跑啊跑啊，她跑得越快，越说明她还在梦中，还没有醒过来。”

葆拉不停地跑啊跑啊，数百万眼含热泪的观众看着她，她冲过了终点，创造了女子马拉松的世界记录。巴恩斯再次写道：

> “这是有史以来最伟大的马拉松比赛之一。拉德克利夫昨天在弗洛拉—伦敦马拉松赛中精彩、漂亮的表现，由于过去的痛苦而平添了一抹亮丽的色彩。”

- 四个月以后，葆拉参加了在英国曼彻斯特举行的联邦运动会。在5,000米比赛中，她照样一开始就快跑。葆拉跑啊跑啊，超过了以前的对手。最后一圈，她跑得更快。葆拉打破了联邦运动会的记录，与世界记录只差三秒。
- 九天以后，葆拉参加了慕尼黑欧洲运动会的10,000米比赛。人们都说她的脑子里还装满了曼彻斯特观众的热情的欢呼声，她再次开始就领跑，一直领先，把其他人远远甩在了后面。她的成绩是30分1秒09，是有史以来10,000米比赛中第二个跑得最快的人，刷新了她心目中的英雄英格里德·克里斯琴森保持了16年的记录。就像当时许多记者所说的那样，世界上从事10,000米跑的其他著名运动员，都被葆拉那无与伦比的精力和意志力从身体到心理上击垮了。《每日来信》的记者尼尔·威尔逊写道："在女子参加的世界大赛中，这是我所看到的最具杀伤力的长距离比赛。"
- 两个月以后，葆拉又一次实现了不可能的事情。第二次参加马拉松，葆拉就遇到了状态良好的凯瑟琳·恩德勒芭，她是国际女子马拉松记录的保持者，成绩是2小时18分47秒。葆拉开始就领跑，当跑到一半时，比世界记录慢30秒，然后她就加速！在23公里时，尽管感到恶心，葆拉仍保持惊人的速度（每公里5分16秒）。最终她打破了世界记录，把世界记录缩短了1分29秒——这是19年来改写幅度最大的一次。在

比赛中，她超过了所有参加马拉松赛的英国男选手！每个人都以为她会累趴下，但相反的是，在10分钟的时间里，葆拉热情地与队里的每一个人拥抱，相互祝贺，还接了她母亲打来的电话，接受了美国国家广播公司的一次采访。

一个“失败者”是怎样在一夜之间成为一个世界记录的打破者和最伟大的女子长跑运动员的呢？

答案是，这并不是“一夜之间”完成的。许多年来，葆拉一直在控制着自己的身体，特别是自己的饮食。对待自己的身体就像迈克尔·舒马赫对待他的法拉利赛车一样。她不断地调整自己的饮食，确保摄入创造最佳成绩所需要的所有维生素和营养物质。除此之外，她还不知疲倦地做力量、柔韧性的练习，以提高自己的精力和耐力。

结果就是，协调、坚强的心理寓于协调、坚强的身体之中。这就是身体智能，一首运动的诗歌！

除了有坚定的决心、不屈的战斗精神，干事情全力以赴，有远见卓识和毫不动摇的信念（“我一直认为自己能够在国际大赛中获胜”）以外，葆拉还有着闪光的人格魅力和幽默感。当问及最近一次夺冠的原因时，她一语双关地说：“我是一个后来的出发者。”

由于成就突出，这位“后来的出发者”赢得了国际田联“2002年度运动员”的称号。

饮食、维生素和药物的解决方案

该解决方案采用重点提示的形式，帮助你的身体智能在这几方面得到充分发展。

要少吃的食物

- **面食**。小麦面粉包含麸子，这是一种复合的蛋白质，多数人难以消化，容易引起肚胀和肠气。
- **奶制品**。与小麦面粉一样，奶制品也难以消化，容易引起肠胃气胀（见“先祖的习惯”一节）。
- **咖啡因**。咖啡因刺激消耗身体内的基本营养成分。
- **精制的糖**。使你立刻感到浑身有力气，但事后就会筋疲力尽，身体消耗的能量比糖提供的能量还要多。
- **过量的酒精**。自由基物质增加，破坏维生素 B、C、E。同时也能起到利尿剂的作用，促使肾把更多的水分和矿物质排出体外。
- **多余的盐**。摄入较多的盐，容易引起液体滞留、胃肠胀气、脱水，还增加了患高血压的风险。
- **有人工添加剂的加工食品**。尽量使食物保持新鲜，不含添加剂。

定期斋戒排毒

锻炼和运动后，肌肉需要休息。同样道理，有些食物不利于消化或者对身体“不够友好”，消化系统也需要

休息。

本章对你的饮食给出一大堆建议，最后再建议你偶尔不吃饭。

让你的消化系统偶尔得到一次充分的休息。有那么一两天只喝水或只吃水果，就是给你的身体一次休息的机会，充分排除体内累积下来的毒素或垃圾。

进行饮食试验

心理需要和身体需要丰富多彩，因此，某些外来食品非常有益于健康。例如海洋植物，经常被叫做“高级食品”，比任何其他食物的含碘量都要高。甲状腺需要碘来刺激神经系统，积极促进细胞内的氧化。碘可用于控制新陈代谢，帮助身体把蛋白质、脂肪和碳水化合物转化为能量。

海洋植物中还含有丰富的维生素 B_{12}，用它来制造红细胞。长期素食的动物缺乏碘，因为只有肉类才是碘常见的食物来源。吃海洋植物（如海带和海藻）可以清洗肠道，因为它含有丰富的矿物质，还可以净化血液。

成为世界健康意识社区的一名成员

整个世界越来越意识到健康和饮食问题。如果把有健康意识的人群看作一个社区，这个社区的人数正急剧增加。记住，你现在已经是这个社区的一员了。

最近出版的《今日美国》详细报道了对快餐店的集

体抵制。布鲁斯·霍罗维茨报道说：

> "1,050亿美元的快餐店行业发现自己正处于十字路口，他们何去何从将影响到全国几乎每一个消费者，最终影响到全世界的饮食习惯。快餐业巨头们正在听到一个要求食品更有营养的呼声，并正准备作出反应。"

红色面包公司的总裁罗纳德·沙伊克说：

> "他们都已成为人体的自助加油站。如果他们现在不把健康食品放在菜单上，那就太愚蠢啦。"

《快餐王国》一书的作者埃里克·施洛瑟进一步警告说：

> "巨人的时代已经过去。只有提供新鲜健康食品的地区连锁店才能赢得这场游戏。"

你正在加入到不断成长的身体智能消费者这个团体中来！

给旅行者的提示

当你要长途旅行时，一定要记住你是受过身体智能训练的。许多旅行者常有的不良习惯包括：

仓促狂奔出门，旅行前不做任何锻炼。

飞机起飞前猛喝咖啡。

由于行李超重把自己累得精疲力竭。

一下子倒在机舱座位上，姿势不正确。

- 飞行途中过量喝酒。
- 喝水不充分。
- 长时间坐着，一动都不动。
- 吃油性高、含糖的加工食品过多。
- 到达目的地后不锻炼。

为避免旅途疲劳、脱水、胃肠气胀、腰酸腿痛、恶心、过度的飞行反应甚至是血栓形成，应该照与上述相反的习惯来做：

- 在旅行前锻炼身体，使身体充满活力，放松身体。
- 拿行李时要保证姿势正确，身体平衡。
- 飞行之前、途中、之后都要喝充足的水。
- 飞机上要吃得健康，如果有必要，甚至可以自己带饭。
- 少喝酒。
- 在座位上做放松和伸展练习，经常离开座位走动走动，活动一下（每小时至少一次）。
- 不要喝咖啡。
- 到达目的地后，至少做半个小时的伸展运动或其他运动，以清理心血管系统和全身的肌肉，使之恢复到常态。

大脑和身体激励

快速浏览一遍下面的“大脑和身体激励”，从中选择1~3句最吸引你的话。每天默念三次，特别是在你选择吃什么东西之前。

1. 我越来越清楚地知道什么是健康饮食。
2. 我吃的东西营养丰富，这也正是我的身体和心理所需要的。
3. 我越来越能够控制自己与药物的关系。
4. 我吃是为了活着，我活着也是为了吃。
5. 我控制食欲的能力越来越强。
6. 我吃的食物的质量是我的最佳选择。
7. 脂肪是我的朋友；我们之间的关系是健康的。
8. 我的饮食金字塔让埃及人为之骄傲！

第五章

全身系统总动员

ALL SYSTEMS GO!

健康的身体是心灵的客厅，而有病的身体则是心灵的牢狱。

——*弗朗西斯·培根*

你神奇的身体由 10 大系统组成：

1．肌肉
2．骨骼
3．感觉／神经
4．内分泌
5．心血管
6．免疫
7．呼吸
8．消化
9．排泄（泌尿）
10．生殖

身体的每一个系统都由一组相互联系的器官和组织构成。作为一个团队，这些系统分别执行不同的功能，如呼吸、运动和感觉。

这些系统可能被看作人体内相互独立的实体或过程，然而实际上，每一个系统都完全依赖于其他系统的生化、功能和机体上的支持。尽管身体比任何一个知名的交响乐团要复杂不知多少倍，然而，只有所有的系统能够像一个协调完好的交响乐团一样默契配合时，你才能健康地活着。

当你阅读本章时，你会越来越觉得自己是一个能行走的奇人！

肌肉系统

如果你的身体健康，体形正常，那么肌肉就大约占全身体积的一半。肌肉系统与神奇的骨骼系统相互配合，并需要骨骼系统的支撑。随意肌（你能够有意识控制的肌肉）使你能够做出精确的动作，如提、推和拉；还能使你运用有史以来最复杂的乐器——声音——与别人交流，用歌声表达最优美的音乐。

不随意肌包括心脏和平滑肌，全天24小时独立工作，维持你的正常生命。它为心血管、呼吸和消化系统提供基本的力量。你已经开始看出了身体几大系统之间的相互联系了吧。

我们每一个人都是肌肉系统整体和谐的最好的例证！

还有一点很重要。肌肉中数百万条毛细血管，通过血液循环，把大量的氧和葡萄糖输送给全身肌肉，为肌肉收缩以及你生活中的每一个动作提供能量。这也就是

强调了有氧锻炼的重要性。

维持肌肉的力量和灵活性非常关键，这也就是为什么本书用整个第三章来帮助你练习肌肉的原因。

骨骼系统

上帝把我从人类的思想中拯救出来，
让我独自思考；
而他则唱着一支永恒的歌，
在骨髓中思考。

——威廉·巴特勒·叶慈

骨骼构成了人体的基本框架，人的身体就是在这个框架的基础上形成的。所以，与所有其他系统相比，骨骼系统是最基础的系统。

我们往往是在人死后才能看到他的骨骼，便认为骨骼就是非常脆的骨头，认为它们只不过是规定了我们人体的外形。实际上这种观点完全错了！

你的骨骼系统是活的、“会呼吸的”、非常有力而且非常柔韧的系统。除了提供人体框架以外，骨骼系统还是一个难以置信的护理所，在那里，生长着上万亿个红白细胞，生产着被称为红骨髓的一种有营养的脂肪（脂肪，我们的朋友）组织。当它们完全成熟时，就直接释放到循环系统中。

你的骨骼系统还像一个高级的仓库管理员，储存着

包括钙在内的各种基本的矿物质。当身体需要它们时，聪明的骨骼系统准确地知道什么时候该释放它们。

骨骼系统是一个坚固的、柔韧的结构，可以支撑身体重量，保护你的内脏器官。除此而外，骨骼组织还经常自我更新，看起来是“刚性”结构，但你的活动范围却是非常大的。只要想一下瑜珈、舞蹈、杂技或体操运动员就可想而知了！你的骨骼并不是非常紧密的！它们包含上百万个很小的、相互联系的骨小孔，使骨骼有着惊人的力量和柔韧性。

人的骨骼不同寻常。巴斯大学的建筑师克里斯·威廉斯，受人体结构的启发，发明了新的建筑方法来架设桥梁和修建楼房。他指出，利用骨骼系统的性质可以解决历史上建筑师所面临的大多数工程问题，如怎样支撑重量以及承受应力。威廉斯说：

> “毫无疑问，人的骨骼系统比任何人造工程的效率要高得多。”

只告诉你自己有多大力量就够了。在高强度的运动中，脊柱的椎间盘能够承受巨大的压力，每平方厘米可以承受几百千克。

大脑 / 感觉 / 神经系统

当我们感到焦虑时，我们会说我们“神经紧张”，因

此，“神经”就成了“压力”的代名词。神经系统也是如此。

你的神经系统将被赋予好名声！

我要提醒你，从现在起，你要把它看作是“连接大脑／感觉与宇宙”的系统。因为它本来就是这样。

在微观水平上，你的大脑和身体中活跃着上万亿个电流和化学信号。实际上你是一座可以行走的灯塔，不停地射出光束，就像在黑暗的夜空中，有上万亿颗流星在闪烁。

你的大脑是整个系统的司令部，像上帝一般，操纵着这个令人惊奇的系统的其他部分。

神经系统与你身体中的其他几大系统有着密切的联系。身体内每秒钟都要进行几百亿次信息交流，神经系统则是信息交流的主要高速公路。神经系统还与大脑的高级活动密切配合，才能产生学习、记忆、思维和创造力，才能产生愉快的情感体验。

除此而外，神经系统还包括：

- 两亿只多面体小眼睛（视觉细胞），能看到宇宙的各个角落。
- 两只耳朵，听到歌声和音乐，以及听觉范围的所有声音。
- 一个嗅觉系统，能够从几十亿个分子中分辨出一个分子的香味。
- 一个味觉高级实验室，能够区分几百万种不同的味道。
- 一个平衡机制，让你准确无误地发现自己的重心所在。

- 一件高级外套——你的皮肤，通过遍布你全身的几十亿个触觉细胞来感知外界。
- 一个内在的自我监督机制，为了你的健康，每秒钟都要对每一个分子进行监督。
- 一个值夜班的工作组，在你睡觉时，有几十亿个劳动力在为你清理垃圾。
- 一个信息储存系统，可以把地球上所有图书馆的信息都储存起来。
- 一台会思考的高级生物计算机，非常复杂，把人类迄今为止所有的天才都集中起来，也仅仅是对它有一点点了解！

然而，亲爱的读者，这仅仅是你的一部分！

为了最大效率地工作，神经系统需要其他几大系统也要同样高效率地运转。再一次提醒你："健康的身体——健康的心理；健康的心理——健康的身体"。

内分泌系统

内分泌系统是由分布于头部与躯干、能分泌激素的腺体所组成的相互联系的网络。

激素是非常复杂的化学物质，激素释放到血液中，可以调节人体的机能，包括新陈代谢、生长和生殖。

内分泌系统非常像一个独立的"小人儿"，有着自己的"大脑"。

垂体

垂体是内分泌系统中的核心腺体，是全部腺体的“指挥中心”。令人难以置信的是，垂体控制的范围非常广，但它本身只有一粒豌豆那么大。在人体中，有许多支持它的合作者组成一个虚拟团队，接受它的指挥。

下丘脑

下丘脑是记忆的重要中心。在大脑的控制下分泌激素，进而刺激其他内分泌腺体分泌各自的激素。

松果腺

这个小腺体分泌褪黑激素。这种神秘的激素影响性器官的发育和人体最大的器官——皮肤的健康。

甲状腺

该腺体控制新陈代谢，包括维持体重、能量消耗的速度以及心率。该腺体不能储存自己分泌的激素。

甲状旁腺

甲状腺后面有四个甲状旁腺，分泌的激素用于调节血液中的钙含量。

心脏

心脏分泌一种叫做心房肽的激素，可以降低血压。

肾上腺

每个肾有一个肾上腺。肾上腺分泌几种激素，影响身体的新陈代谢和人的应激反应，特别是肾上腺素，能使你的能量得到最大程度的发挥。

肾

肾与骨骼，特别是骨髓有密切联系，它分泌的激素可以刺激骨髓（红细胞的发源地）中红细胞的生长。

胰腺

胰腺分泌的激素控制血液中的葡萄糖含量，也就是你的能量水平。

胃

胃是生产激素的主要工厂，它分泌的激素刺激酶的分泌，帮助消化。

肠

与胃一样，肠分泌的激素在消化中起重要作用。

卵巢

女性内分泌系统有两个卵巢，分泌性激素黄体酮，更重要的是分泌雌激素。

睾丸

男性内分泌系统中有两个睾丸，分泌雄性激素睾丸酮，控制精子发育。

正如你看到的那样，内分泌系统对你的生存非常重要。它必须与心血管系统、大脑／感觉／神经系统之间非常协调才能起作用。内分泌系统还需要与免疫系统（见第七章）相互合作，也可以看作是免疫系统的一部分。

心血管系统

心血管系统的最基本的功能是全身泵血，也就是把能量和生命需要的氧带到全身的各个部位。在这个生命支持系统中，暂停工作几秒钟就会导致意识丧失和其他系统的迅速崩溃。

心血管系统把含氧的新鲜血液运送到身体的各个器官和组织，并能快速适应机体环境的变化，满足机体的需要。该系统还负责清理身体产生的垃圾。

心血管系统对心理和体能非常重要，我将在第八章“身体的风采”中作详细的讲述。

免疫系统

免疫系统有助于保护你免遭外界数百万入侵者的攻击，还有助于维护所有内脏组织的正常功能。

当你身体健康时，它构筑了一道道细胞的、化学的

和物理的防御工事，来抵御外界对你连续不断的威胁。这些工事之间纵横交错，相互配合得天衣无缝。当你身体虚弱时，免疫系统的作用就大打折扣。健康的身体能够增强自身对外界入侵者的抵御能力。

第七章“我的团队”将专门讲述这个重要的系统。

呼吸系统

呼吸系统是心血管系统的良好的合作伙伴，它们之间协同作战。与血液循环系统一样，也是决定体力和耐力的一个重要部分。在第八章“身体的风采”中将作进一步讨论。

消化系统

消化系统是人体工程设计的杰作。从嘴到肛门这条消化道，拥有丰富的功能：消化系统检查食物是否能吃，吃下去能吃的食物，磨碎，消化，分解，然后吸收，并排出废物。

有关健康的研究越来越多地发现，健康的消化系统依赖于健康稳定的大脑／感觉／神经系统。与其他系统相比，人们常常认为消化系统要简单得多，实际上并非如此！这是一个惊人的系统，从嘴到咽喉、食道、胃、小肠、大肠、直肠和肛门，全长30英尺。与消化系统有关的还有三对唾液腺、胰腺、肝和胆囊、循环系统。

全身的动脉、静脉和毛细血管就像数百万条小河，在整个消化系统中流淌，马不停蹄地进行信息和能量交换。

消化系统把你吃下去的食物分解，然后转化为各种各样的能量。要把这个惊人的物理和生化过程描述清楚，需要把它们之间的复杂关系画成一张地图，这张地图要贴满整个一堵墙，而依然看起来像是一座不可穿越的森林！

消化系统的许多奇迹中还包括肠绒毛，这数百万个小小的突起增加了小肠的表面积。如果放大，则像一个无边的海底，布满了来回摇晃的海葵和海草。

与所有其他的系统一样，消化系统也是人类生存所必需的。如果它不能与其他系统合作，人就会生病甚至死亡。如果它非常健康，就会支持其他系统，以维护它们的正常运转。

排泄（泌尿）系统

尿道是你身体的过滤系统。当血液流经肾时，产生尿液，也就把身体产生的废物和多余的水分排出体外。

另外，泌尿系统还调节人体中液体的总量和成分，以维持体内微妙的化学平衡。

为了以适当的速度生产尿液，肾要时时保持警觉，与心血管系统、消化系统、内分泌系统、各种生理节律和循环以及大脑／感觉／神经系统保持联系。

生殖系统

生殖系统的主要功能是繁殖，通过产生两性生殖细胞并使二者结合来生育后代。

只有当内分泌系统以及身体其他系统都处于健康状态，引发性激素水平升高，进而达到性成熟，男女两性的生殖机能才会发挥作用。

与其他系统一样，生殖系统与其他系统密切相关，并取决于其他系统的功能是否正常。

"全身系统总动员"练习方案

我们的身体系统是微妙、复杂的，把本书所有的训练加起来，就是对这个令人惊奇的活力系统的训练。

如果心理训练能使你变得坚强，如果你做肌肉系统的练习，如果你吃健康的、有能量的食物，如果你远离对身体有害的药物，如果你行走姿态优雅，如果你保持心理和身体的耐力和精力，如果你变老时能照顾好自己，如果你能坚持其他复合智能的训练，那么，你全身的系统就会"非常好"!

身体智能明星——伊恩·索普

10年前，伊恩·索普还是一个"小胖孩"，在球场上他的动作是那样的不协调，以至每次打球时都是最后一个被人挑选上。他的父亲在悉尼地方议会做清洁工

作，他说这个孩子还对氯过敏。

任何时候，要想成为一名伟大的游泳运动员，这个化学元素是无法回避的。

在 10 年时间里，这个小男孩成为：

- 代表澳大利亚参赛的最年轻的男子游泳运动员。
- 世界锦标赛中最年轻的男子世界冠军。
- 16 岁时在 4 天时间里 4 次打破世界记录。
- 到 19 岁时已 22 次打破奥运会和世界记录。
- 当选为“世界最杰出运动员”。

他是如何做到的?

答案：他生活的座右铭是“尽己所能，成为最好”，他确信“自己所有的系统都非常好”！并且注意身体和心理之间、体育和生活之间的平衡，这样，他就能够清晰地想象自己获得金牌时候的样子。

伊恩对训练十分投入：他每周训练 10 个单元，上午 5 个和下午 5 个。早上 4 点 17 分起床，以保证 5 点就跳入游泳池。除了这 10 个训练单元外，伊恩还要进行两次举重训练（见第三章）和两次有氧的拳击训练来提高耐力（见第八章）。

除了严格的训练外，伊恩还要花许多时间从事慈善事业，帮助世界各地的孩子发展他们的身体、心理和精神，他还帮助癌症患者与癌症作斗争（见第七章）。

伊恩的教练认为他是一个渴望学习、思维灵活、非常聪明、全面发展的人。伊恩的生活哲学是，应该对自己所做的每一件事情都充满热情和爱。

他在游泳池中仿佛有使不完的力气，看他游泳的人（几乎是每一个人！）都说，他就像浸没在一台洗衣机中一样！

退出泳坛之后，伊恩到联合国工作，慈善事业和博爱成为他的主要生活目标。他的诚实和可信赖使他一直有着良好的口碑……《每日电讯报》的体育专栏作家苏·莫特说："伊恩很实在，是一位慷慨、善良的世界冠军。他只有在水里才会有水分。"

大脑激励

1. 我用一切可能的方式来照看好我身体的各个系统。
2. 我越来越了解自己体内各个系统的奇妙组合。
3. 我越来越意识到身体的各个系统之间是互为一体的。
4. 我身体的所有系统正变得越来越健康和强壮。

第六章

站如松

WALK TALL

每个人都认为自己是正确的，但没有人停下来想一下自己关于正确的想法是否正确！

——马赛厄斯·亚历山大

人生发展的［第二个］伟大阶段［就是］超越潜意识，有意识地对自己的心灵和身体进行控制。

——马赛厄斯·亚历山大

一幅画抵得上千言万语。

——弗雷德里克·巴纳德

在阅读本书的过程中，你已经开始认识到，只要脑子里有正确的知识，你就可以控制自己了。

本章你将继续担任“身体侦探”的角色，通过一些自我检查，从身体智能明星们，特别是从那些从事舞蹈、

体育和戏剧工作的专业人士身上学会他们常用的方法。

下面这则小故事将向你说明，对自己和对他人来讲，什么是最优美的姿势和动作，你的大脑已经作好了认识的准备。

"自然的眼睛"

我曾在初级水平、国家水平、国际水平和奥运会水平的比赛中当过划船教练，有机会观看各种划船比赛，因而我难免要遇到许多外行但又特别热心的体育迷。

他们经常问我哪个队是最好的，哪个队会赢。我总是反问他们认为哪个队看起来最好，哪个队会赢。让人吃惊的是——当你知道了身体智能的道理以后就没有那么让人吃惊了——他们看中的队与经验丰富的划船教练眼中看好的是同一个队。

这是为什么呢？

因为人的眼睛天生就能对姿势和平衡作出判断，这是人类生存必需的基本能力。

再问你一次，为什么？

因为对任何动物来说，姿势平衡意味着健康、机敏，能够快速移动。姿势平衡的人作为约会对象或朋友就非常好，但作为敌人则十分危险！

你现在正处于一个迷人的实验的开头，这个实验将帮助你改进以后的生活。我希望你运用对于姿势的天然直觉，观察那些姿态优美的人（或其他动物）。想想看，

用什么词来描述你看到的人或动物的姿态，然后再想一想描述不良姿态的词有哪些。

自我检查

经常用于描述人和动物优美姿态的词包括：

不费力	优雅	美妙绝伦
优美	漂亮	无拘无束
平衡	自然	笔直
流畅	有灵气	轻便
轻松	舞蹈般的	高雅

相反，用于描述人或动物不良姿态的词有：

邋遢	无精打采	豆芽菜
不协调	愁眉苦脸	沮丧
疲倦	蔫头耷脑	效率低下
沉重	丑陋	俗气
懒散	呆板	僵硬

哪些词可用于你自己、你的生活、你的家庭和你的朋友?!

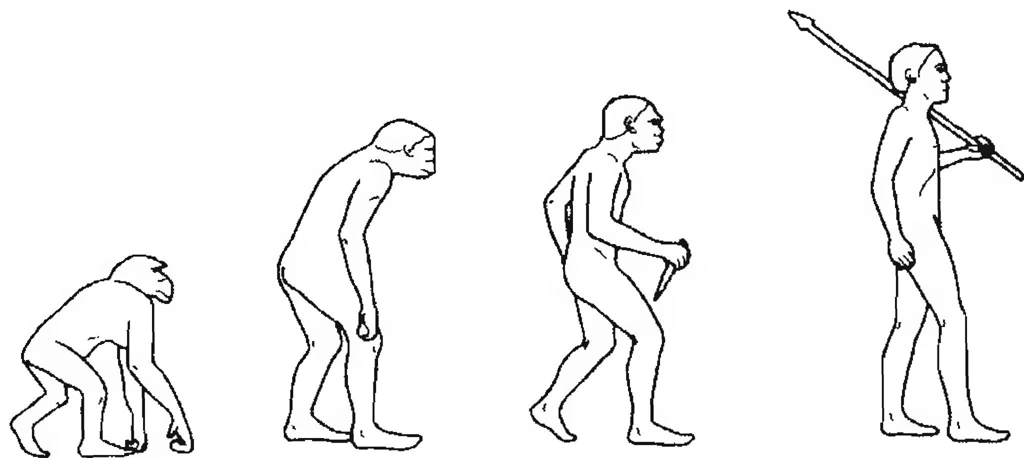
莱奥纳多·达·芬奇被认为是大脑平衡最好的人，他还以非凡的力量、不同寻常的姿态以及优雅和平衡的动作而闻名。他的外表非常优雅，人们经常在他住所旁等待他从住所里走出来，仅仅是为了目睹他那优美的身体动作。

从进化论的角度来看姿势

看一下原始人的发展历程，你会注意到一些非常有趣的现象：物种进化程度越高，身体姿势就越直。

为什么说直立的姿势是我们的优势呢？

这都可以用那些描述姿势的词汇来解释。正确的姿势使身体完全平衡，这样你就可以向任何方向迅速移动。如果姿势不好，向前倾或向后倾或歪向两侧，当你需要迅速行动时，其缺陷就立即暴露出来。穆罕默德·阿里是个很好的例子，他能打败所有人。因为他身材高大，人们就以为他移动不灵活，实际上完全错了。有了



完美的姿势就会有完美的动作，就像阿里表现的那样。如果全世界的人多了解一点身体智能和姿势的知识，那么，只有当其他运动员不能做同样的训练时他们才会感到吃惊。

自然状态

这里需要强调的是，人的姿势是一种自然状态，这一点很重要。如果你观察婴儿或幼儿走路、跑、跳，你会注意到他们行走和运动时的姿势都是直立的，漂亮、敏捷而又优雅。

在孩子成长的过程中，他们被“训练”长时间以不舒服或不正确的姿势坐着，对失败的恐惧开始像疾病一样传遍全身，身体姿势逐渐变差，偏离重心，姿势越来越僵硬，最后便固定下来。当他们长大以后，姿势就非常难看！

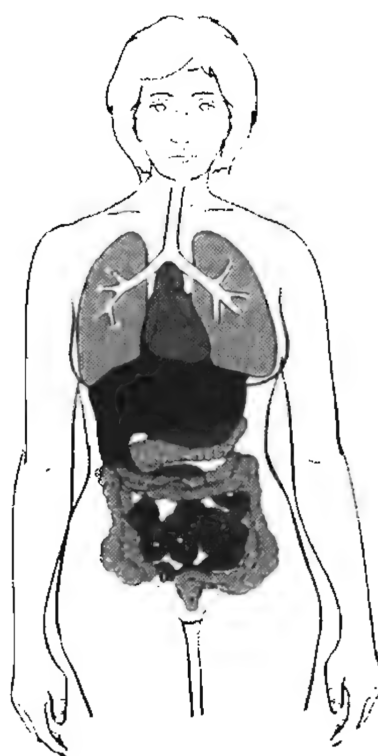
姿势和体形的变化是经过多少年慢慢形成的，所以一般不会引起人们的注意。

如果这个过程在三个月之内完成，孩子的姿态变得不平衡、扭曲，肌肉和骨骼负重大，身体不协调，运动不方便，僵硬，那么，他们所有感觉器官的功能就会下降。想象一下，全世界的人都在大声疾呼要有良好的体态，那就投入数万亿英镑的资金来根除这个问题吧！

令人欣慰的是，一旦你知道了这些事实，运用正确的方法进行调整，还是可以恢复到原来的完美姿态的。



姿势端正，
内脏器官不受压迫。



姿势不端正，
内脏器官受压迫。

身体智能明星——泰格·伍兹

曾经有一个小男孩，两岁时捡到了一根高尔夫球球杆，于是就梦想成为世界上最伟大的高尔夫球选手！这并不是痴人说梦。五岁时，他已经有了他心目中最伟大的英雄杰克·尼克劳斯的一张照片，他把照片贴在卧室的墙上。从此，他卧室的墙上开始挂满了与这位世界上最伟大的高尔夫球选手的每一次单项成绩和记录有关的图表和照片。

小男孩长大后改写了业余选手的最佳记录。1996年，他转为职业选手。

尼克劳斯的所有记录，泰格·伍兹都想打破。杰克最不可思议的记录是在22~46岁之间取得的，获得了18次大满贯的胜利。泰格在21~26岁之间已经取得了7次大满贯！

他第二大目标是赶上萨姆·斯尼德获得的81次美国职业高尔夫球协会巡回赛冠军的记录。在6年时间里，泰格已获得31次巡回赛的冠军，照这样的速度，再用10年时间就可以达到萨姆的81次冠军水平，尽管他可能还有20或25年以上的运动寿命来赶超他。

在他第一个六年里，泰格：

- 在美国职业高尔夫球协会中平均积分最低。
- 有了等级分，是排名第二的选手的两倍。
- 在31次美国职业高尔夫球协会比赛中获胜，7次大

满贯。因为这些大满贯，他已经与高尔夫球的顶尖级高手阿诺德·帕尔默、萨姆·斯尼德、吉恩·萨拉曾、哈里·瓦登和博比·琼斯并驾齐驱了。

- 在33次联赛中获胜30次，领先进入决赛圈。
- 已经成为击球距离最远、击球力量最大的选手。
- 连续四次获得大满贯，这一成绩被称为“泰格满贯”。
- 三次当选为“年度高尔夫球选手”。

在很短时间内，他在9次大赛中获胜6次，16次锦标赛中获胜8次，而世界二号选手菲尔·米克尔森一个冠军都没拿到！

由于泰格出色的表现，他两次被《体育画报》选为“年度世界运动员”。

由于他在比赛中的成绩太突出了，2002年在美国缅因州首府奥古斯塔进行的比赛专门设计了不利于泰格的比赛场地，希望把泰格拉下马。

泰格还是取得了胜利，获得了第七次大满贯。这次比赛说明，在任何条件下，不管是长赛程还是短赛程，不管是雨天还是晴天，不管是人群喧闹还是寂静无声，他都能获胜。

正如《国际先驱论坛报》的评论所说：

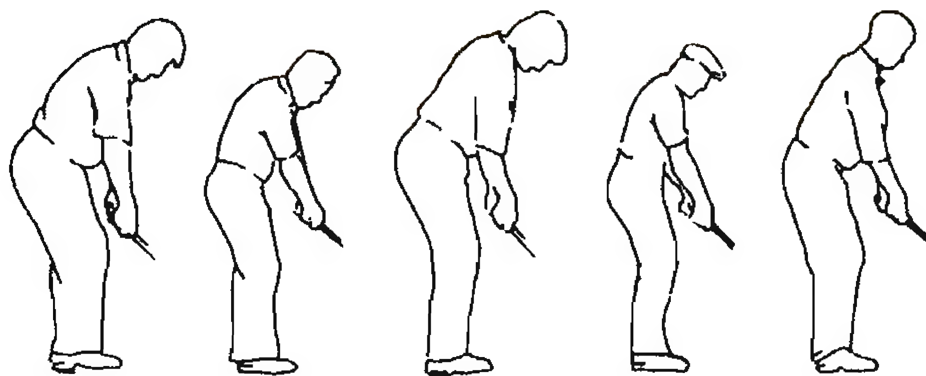
“在所有体育比赛中，只有泰格·伍兹才能真正称得上让人‘望而生畏’。他生来就是一流的选手

吗？他从来没有作出过错误的决定吗？他意志从来没有薄弱过？如果他无所不能，把自己的每一点潜力都发挥出来，那我们这些人怎么办？”

“从去年获得大满贯以来，泰格养精蓄锐，在奥古斯塔取得了无可挑剔的胜利，这只能说明他的每一次行动和决心仅仅是一项庞大计划的一部分，这项计划从他两岁时就开始实施了，而且还在实施过程当中。”

当问及泰格·伍兹与其他选手相比有什么优势时，杰克·尼克劳斯说他只有一个优势：

“他比其他选手都要优秀！这就是他的一大优势。”



尼克·费尔多　尼克劳斯　埃尔斯　本·霍根　泰格·伍兹

即使在高尔夫球顶尖级选手中，泰格的姿势也非常突出。这是他成为最伟大的高尔夫球选手的主要原因。

尼克劳斯和其他人都认为，对高尔夫球运动来说，最大的障碍就是对生活的管理，而泰格则是他自己生活的主人。

那么，泰格是怎样运用他的优雅姿态超过别人的呢？正如你猜测的那样，泰格有一套自己的神奇方法。

我现在将带你逐步领略泰格“如何获胜”的秘方。请把它与你在本书中学到的内容以及你掌握的越来越多的身心科学知识进行比较！

1. **心理上的韧性与控制**——泰格从一开始就进行心理训练。他说：“控制自己，你就能控制自己的命运。”他酷爱学习，说他自己的大脑就是一台“记忆容量巨大的计算机”。

2. **力量**——他刚转为职业选手时，体重偏轻。“我一分钟击球9次，先是150码，后是170码。”泰格训练他的肌肉以保证他的动作协调连贯。他说：“我发明了一套身体训练的方法，可以调动身体的每一块肌肉。我希望有使不完的力气，掌握击球得分的小技巧。我的目标是动用全身的每一块肌肉，这样不仅可以提高我的力量，还可以增加我的耐力。”

3. **饮食**——正如你想到的那样，泰格吃的是你在第四章学到的结构平衡的食物。他养成的其他习惯有：多喝水，避免吃过多的糖和盐，训练时不吃得过饱，吃饭准时。泰格还远离药物。

4. **身体和心理的灵活性**——泰格重视身体的灵活性。高尔夫球记者马克·里森说："伍兹对身体健康的要求近乎强迫。"泰格特别羡慕萨姆·斯尼德，并以他为榜样。萨姆是历史上最灵活的运动员之一，75岁时他还能踢到 8 英尺高的天花板。不需要右手的帮助，左手的大拇指能够触到左手的前臂（你试试!）。泰格决定模仿他。

5. **耐力和精力**——泰格经常跑3~5公里。如果没有做到，他就会到健身房里骑自行车来补上。他说："我第一次骑在自行车上时，我的水平很差。现在我已经能够用最难的动作来骑那个家伙了。"泰格说当他在全国范围内到处跑时，他已认识到保持年轻体形的价值，并运用它来保持自己的高尔夫球霸主地位。与对身体的要求一样，泰格也关注心理上的坚韧性。他的父亲训练过他，他自己也训练自己，养成了"无怨无悔、永不放弃的态度"。

6. **积极思考，应对失败**——泰格是一位积极的思想家，他认为一个人必须充分相信自己，相信通过努力后一定会有结果，不管这个结果是好还是坏。他说："通向失败的路上铺满了否定的态度。如果你认为自己什么事都做不了，那你就永远没有机会。相反，积极的思考能够把逆境转化为成为英雄的机会。"

泰格以自身的表现说明了，他总是身体力行，说到做到。在他一生中最糟糕的一场比赛——缪尔菲德公开

赛上，他共打了81杆。但到第二场比赛时，他立刻恢复到最佳状态，打了65杆，获得了胜利！

泰格对心理状态和身体状态的全面投入，使其他顶尖级高尔夫球选手在心理上无立锥之地。柯林·蒙哥马利是世界排名前10位的选手，他的思维方式与本书推荐的恰恰相反，最近他说："你不可能在心理上战胜泰格，也不可能在身体上战胜他。你不可能超过他，不可能在击球动作或用的球杆上超过他。"另一个失败者，世界排名第三的厄尼·埃尔斯说："我打得很好，但泰格还是赢了我。你能有什么办法？我认为这个家伙有着与众不同的才能。在比赛中，我对每一个动作、每一件事都很努力，但结果我还是失败了。也许我做得还不够好。"

与大小威廉姆斯一样，泰格甚至在到达第一个发球区之前就已经胜利了。

埃尔斯还提到，泰格在职业高尔夫球选手的健康观念上也比别人领先："你不会看到这个家伙有肥肚皮，这家伙很匀称，很结实。"

7. **幽默和快乐**——像其他那些身体智能明星们一样，泰格非常快乐，从未觉得自己的工作和比赛无聊乏味。

在德国举办的一次锦标赛上，其他选手都希望泰格旅途劳顿，好让他们也赢一回，但泰格告诉他们就不要指望了。他微笑着说："我喜欢旅行！"

泰格还说无论是打高尔夫球时还是在生活中，他从不觉得无聊，特别是在想着如何提高自己的时候更不会如此。他说："我在高尔夫球场内和球场外都一样快乐。我喜欢击球，以这样的方式或那样的方式，以此证明我能够控制击球。"

泰格对心理力量和身体健康是如此的重视，活生生地验证了爱默生所说的一段话：

"坚定地相信自己，立即调整自己，笔直站立，活动四肢，然后奇迹就产生了。"

美国加州技术学院的神经科学家们发现，一个人的方向感不仅仅依靠眼睛，还依靠脖子和头部运动给大脑发出的信息。在一个实验中，实验对象被分为两组，一组看在他们面前移动的物体，但头和脖子被固定住；另一组看相同的运动的物体，但允许头和脖子活动。

第二组的成绩高于第一组。

这个研究证明，头、脖子和后背的关系是非常重要的。如果把它们固定，就像许多姿势不好的人那样，不仅出现肌肉和骨骼问题，知觉范围也会变窄，准确性变差。

姿势的解决方案

既然你现在已经完全懂得了姿势对体形匀称和身体

健康来说是非常重要的，那么你如何保持和改进自己的姿势？从下面的姿势解决方案中可以找到答案。

记住莎士比亚的一句台词："世界是个大舞台。"从现在起，你就是一个观众，开始观察周围人以及他们的姿势、形体和身体的平衡性。你会吃惊地发现，由于错误的习惯而累弯了腰的人何其之多。

你也会惊奇地发现有那么多姿势优美的人。尊重他们！研究他们！模仿他们！

1．看姿势优美的人和动物的照片，把他们作为你的榜样。正如你读到的许多故事那样，所有的身体智能明星们，心中都有自己的偶像，借助他们来实现自己的梦想。

2．你也可以做到！

3．经常检查自己的身体以及四肢和关节的位置。最好的办法是从头到脚或从脚到头，检查关节和大肌肉群，看它们是否紧张、僵硬。如果是，不要担心，慢慢地伸展肢体，调整到正确的姿势。

4．在你走路或参加体育活动时，偶尔想象一下你的脑袋非常轻，就像充满氢气的气球。这会使你的头有一种漂浮感，身体的其他部分也就感到轻松。

要知道为什么，想一下那些用头顶重物的人。如果他们的头歪一厘米，物体就不好顶了。只要姿势绝对平衡，顶起物体就很容易。你的头也是同样道理！

5．裸体站在镜子前，检查自己。想象一下，镜子前有一个姿势完美的人体，你和他差多少。如果你观察到两者之间的差距，就调整自己，让自己的心理与身体对这个新的姿势都感到舒适。运用这种方法，你可以养成训练优美姿势的良好习惯。

6．研究一下合气道的格斗技术；其基础就是正确姿势和身体平衡。该技术的创建者是日本的植芝盛平，他通过研究人体姿势和动作，发明了合气道（一种协调的技术）。植芝盛平是最讲究姿势和平衡的武术家之一，因而很有名气。在完善了这项国宝级的技术之后，他应召为日本的高层人物进行了示范表演。植芝让四个黑腰带级（柔道最高级）的柔道高手向他进攻，但他几乎没怎么动，也没怎么费劲，就轻易地把四个人制服了，而且保证他们一点儿都没受伤。

以身体姿势和平衡为基础，这项新的格斗技术要求格斗者能够“读出”进攻者身体的信号和语言，感觉敏锐，柔韧性好，使用力量的效率高（四两拨千斤），因而立即被皇家卫队纳入训练课程，并对其他人保密。

合气道现在已变成世界上发展最快的身体和健康锻炼的运动。

合气道的原则与身体智能的原则完全一致。它可以作为一项全面的身心科学解决方案……

7．灵活性。如果你姿势正确，你自然就会灵活，因为你所有的关节都已打开，肌肉放松，整个身体可以

自由地向各个方向移动。通过练习合气道、瑜伽、体操和舞蹈，你可以提高自己的灵活性。无论你什么时候练习，都要牢记身体平衡大师马赛厄斯·亚历山大所讲的基本原则，你必须一直“放松你的脖子，这样，你的头才能够前倾或上挺，你的后背才能发力，活动范围才能更广”。

换句话说，用一切可能的方法来保持正确的姿势和身体平衡。

大脑激励

1. 我的身体姿态越来越优雅。
2. 我经常寻找、观察和研究姿态优雅的典范，并模仿他们。
3. 重心是我的朋友。
4. 正确的姿势对我的身体和心理都有积极的影响。
5. 我放松脖子，我的头就能够前倾或上挺，我的后背才能发力，活动范围才能更广。
6. 站如松！

第七章

保护性力量——我的团队

PROTECTION FORCE - THE 'I' TEAM

……医生们认为，在美国，只要及时、理智地改变人们的生活方式，就可以避免70％的慢性病，包括糖尿病、高血压、心脏病和某些癌症。

——克里斯廷·高曼

早睡早起，健康富有更聪慧。

——谚语

健康是智慧的前提条件，表现为快乐、性格开朗、脾气温和。

——爱默生

焦虑是21世纪人类的天性。

——诺曼·米勒

那些从未发生的灾祸让我们徒然担了多少心啊！

——托马斯·杰斐逊

忧心重重使事情变得更糟。

——瑞典谚语

天文学家在宇宙中发现了新的美丽的星系，同样，生物科学在人体中发现了奇妙的新系统。

免疫系统就是这样一个奇妙的系统。为了描绘免疫系统的队伍有多庞大，战斗力有多强，让我们想象一下历史上发生的每一场战争中参战的所有士兵，加上每一部科幻小说和电影描写的每支军队，再加上星球大战的队伍。所有这些队伍加起来，从人员数量到武器的先进程度，与每天代表你作战的上万亿个“士兵”相比，就显得微不足道了。

你是他们的领导者，如果要求他们竭尽全力来保卫你，就需要你发挥聪明的领导才智，时刻保持警惕，给他们以关爱。

免疫系统的主要部分是淋巴系统。该系统的“血液”是淋巴液，把上万亿个防御士兵运送到全身各处。大大小小的淋巴管与血液循环系统的血管大致相平行。在器官中，淋巴管伴随动脉血管，常常与静脉血管一样，在器官周围组成网络结构。

与内分泌系统相似，免疫系统也有许多特殊的器

官，指挥各种力量抵御外界入侵，起“指挥中心”的作用。这些器官包括：

扁桃腺

该腺体产生抗体，对付食入或吸入的有机体。

泪腺

产生眼泪，眼泪中含有酶，对眼睛有保护作用。

唾液腺

产生唾液，唾液是最致命的“沼泽”之一，任何不友好的有机物都会在其中迷失方向。相比较而言，当年恐龙陷入的沥青陷阱还算不上什么。

脾

脾是人体最大的免疫器官。脾产生上万亿个抗体，把坏死的红细胞过滤掉。

胃

给不友好的入侵者准备了一个装满胃酸和酶的洗澡盆，几乎无人能逃脱！

骨髓

骨髓是红细胞的摇篮。同样，标准的免疫系统的血

液细胞——淋巴细胞，通常叫做白细胞，也是从骨髓中的干细胞生长而来的。最大的白细胞——单核细胞，也生长在这里。几万亿个白细胞（其中一些是最凶猛的战士）移居到组织间隙，在那里转化为吞噬细胞，能够轻易击败和吃掉那些最顽固的细菌入侵者。他们也享用其他死亡的细胞，使你的健康免遭威胁。

并非到此为止！免疫系统还有一个藏有高级武器的军械库，也可以打击入侵者。它可以：

- “冻”死它们；
- “煮”死它们；
- 吃掉它们；
- 勒死它们；
- 闷死它们；
- 淹死它们；
- 毒死它们；
- 驱逐它们；
- 让它们终生残废；
- 给它们挖心破肚；
- 炸死它们；
- 肢解它们；
- 溶解它们；
- 囚禁它们；
- 饿死它们；

- 钝化它们的活动能力。

除了这些看得见的力量外，免疫系统里还有“睡大觉”的，它们就像高级的生物地雷，埋在地下许多年，就等着触发地雷引信的敌人到来。只要敌人胆敢来犯，保证它们有来无回。这些“睡大觉”的，也像深藏不露的怪兽，突然醒来，消灭侵略者。

正如你知道的，这支队伍还需要补给。你是他们的国王或女王，要给这些士兵提供粮食支持。他们需要你的骨骼保持健康和强壮，以便为他们补充有顽强战斗力的新兵。他们需要你的肌肉保持柔韧有力，以便把兵力运送到需要防卫的地方去。他们需要氧气和红细胞的充足供应，以保证他们在为你进行的无休止的战斗中有充沛的精力。他们需要消化系统高效率地加工各种营养，给他们的队伍增加能量。他们还需要大脑／感觉／神经系统保持警觉、开放、放松，避免紧张。

满足他们这些要求吧，这也是送给你自己的礼物！

有氧锻炼、睡眠和紧张

有氧锻炼不仅能增加血液容量，提高血液质量，还能增加对几十亿肌肉细胞的血液供应。

随着心脏泵血量的增加和泵血力度的加大，身体马上就知道旧的心血管系统承受不了这种压力。于是，全身血管变粗，韧性更好，这样就能使血液在身体内很

容易地流动。

这时，又一件奇妙的事情发生了。你的新的、更有力的心脏给心血管系统的最远端——挨近皮肤的静脉和毛细血管增加了压力。正如一条涨满水的河流又产生新的支流，你身上最大的器官——皮肤附近，又产生了几百万条新的毛细血管。这些新的毛细血管为连通你和外界的边境线提供新的能量，以增强呼吸、对各种刺激作出反应、驱逐那些看不见的入侵者的能力。

有氧锻炼还能够提高睡眠质量，减少睡眠总量。

锻炼与睡眠

在一项创新性的研究中，库珀博士让两组试验人员平躺在床上三个星期。第一组每天通过自行车测力计做三次练习，自行车测力计与他们的床绑在一起；另一组则什么都不做。

结果显示，每天练习的一组每晚睡7～8个小时，睡眠波形正常。没有练习的那一组则睡眠无规律，还有人患上了慢性失眠症。这个结果与一般的常识相反——但如果你懂得身体和大脑的特点就能预期到这种结果——没有练习的一组的睡眠时间更长。当他们醒来后，即使是睡眠时间比另一组长，他们仍显得无精打采。有氧锻炼组睡得少，而且在白天更清醒。

当你每天花1/3或1/4的时间进行有氧锻炼时，你的大脑得到了更深的、更有意义的休息和整合，剩下的67%～75%的时间，你就会感觉敏锐，头脑清楚。

高质量的有氧锻炼与高质量的休息，两者的结合是免疫系统最好的晚餐，可以提高免疫力，减少患病的机会。

紧张导致的不良后果与姿势不正确的后果类似：身体萎靡，血管收缩，肌肉僵硬，神经系统反应过敏，腺体分泌过多或过少，呼吸急促且效率低下，感觉迟钝，性欲下降，心境恶化，脑子糊涂。

身体智能明星——兰斯·阿姆斯特朗

想象一下，假如你今年26岁，风华正茂，突然有人告诉你得了癌症，而且还不是一般的癌症，是睾丸癌，经腹部、肺部，已经扩散到了大脑。

你被告知活下去的希望不到20%（这还是乐观的估计！），你必须接受数月的放疗和化疗，另外，还需做脑部手术，取出那个该死的肿瘤。

想象一下，这时有人问你，两年内有20场马拉松比赛，需要耗费至少24天的时间，不仅如此，还希望你在所有的比赛中全部获胜，你是否想参加比赛？

还不仅如此——他们希望你连续四年都参加比赛。

确实有人得了这种癌症，也确实有人请他参加这些马拉松比赛。这个身患癌症的人就是兰斯·阿姆斯特朗，那个请他参加比赛并要求获胜的人就是他自己！

而且他确实做到了！

兰斯·阿姆斯特朗连续四次获得环法自行车赛的冠军，这些比赛需要20天时间，距离超过200公里。有时

比赛是在平原上进行，有时比赛在阿尔卑斯山和比利牛斯山脉的崎岖山路上进行，还有些比赛在夜间进行。每一种地形，都有许多行家里手。

但兰斯·阿姆斯特朗把他们都赢了！

他是如何做到的呢？

心理强于身体。他通过非凡的意志力、全能的训练计划以及对身体、饮食和心理需求知识的全面掌握做到了这些。这样做的结果是，他练就了一个有史以来最不同寻常的免疫系统。

为了回答阿姆斯特朗为什么能够如此突出，《国际先驱论坛报》写到：

"要赢得环法比赛，速度加上力量就足够了，这已被以前许多选手所证明。如果一个选手证明了四次，那就需要再加上全神贯注、持之以恒、全力以赴……还有健康。在所有这些条件中，全力以赴是最重要的。最近有人问阿姆斯特朗什么时候准备下一赛季的比赛（他刚刚获得环法自行车赛的冠军），他回答说：'我已经开始了。'"

与泰格·伍兹一样，兰斯对待失败的态度是把它看作一次学习的机会，然后超越它。兰斯的教练斯波迪夫和约翰·布鲁尼尔喜欢讲他在茹胡普朗骑自行车训练的故事。茹胡普朗是阿尔卑斯山的一个山峰，2000年，

阿姆斯特朗在那里一路跌跌撞撞，但最后艰难地赢得了胜利，那是他最后四次环法比赛中最糟糕的一天。尽管 2002 年的比赛路线并不包括茹胡普朗，但那年春天，阿姆斯特朗还是选择到那里去训练，为的是征服自己。他先骑车到顶峰，再骑下来，再骑车上去。那天他有八个小时是骑在自行车上，真是累坏了。几天以后，阿姆斯特朗赢得了莉比里娅王妃赛茹胡普朗段的胜利。

与所有其他体育明星一样，兰斯也不喜欢躺在过去的荣誉中，相反，他总是努力提高自己。他用赛车手迈克尔·舒马赫来比喻自己：

> “我们是一级方程式赛车选手。一级方程式赛车选手总是在试验，总是在思考。试验车闸，试验轮胎，试验引擎，总是试图有所改进。我们也是这样。”

兰斯的生活态度从下面这件事情上就能反映出来。在被告知自己患了严重的癌症时，尽管兰斯知道活下来的概率很小，但他没有把自己看作是一名癌症患者，而是看作一名“战胜癌症的人”。

运用身体智能的巨大力量，他使病魔在六年时间里对他无能为力，并取得了常人都难以取得的成绩。这不能不说是一个奇迹。

心理态度

心理态度与身体健康、心理健康以及免疫系统的战斗力有着直接的关系。害怕、优柔寡断、冷漠、僵化、消极的态度将导致紧张、疾病和心理能力的全面下降。英国医学会和美国医学会的研究表明，80%以上的疾病是由消极的心理态度引起的，消极的心理态度削弱了免疫系统的战斗力。

事实调查：在美国，“眼神不好的”少女从没有脂肪的地方看到了脂肪。她们认为自己体重超重，而实际上并非都是如此。

年龄（岁）	自认为超重的人数比例	实际超重的人数比例
14	33.4%	7.7%
15	35.6%	6.6%
16	35.2%	6.7%
17	35.9%	6.3%

开放、负责、灵活、好奇、乐观的心理态度可以造就健康的身体，免受紧张的威胁，还可以造就强有力的免疫系统和敏捷的头脑，从容应付社会每时每刻挑战我

们智力水平的“智力测验”。

大脑激励

1. 我的免疫系统有千军万马。
2. 缓解紧张，就是增强免疫系统的战斗力。
3. 我正在给免疫系统补充营养，它们需要保持健康和强壮。

第八章

身体的风采
——耐力和毅力

PHYSICAL PRESENCE – ENDURANCE AND STAMINA

科学家发现，惯于久坐的40岁女性，如果每周快走四天，每天快走（有氧锻炼）半小时，那么，她们得心脏病的概率与那些终身锻炼的人一样低。

——《时代》周刊，2001年2月5日

如果每个人每周锻炼几小时，二型糖尿病就会绝迹。

——肯·古德里奇博士，休斯顿贝勒医学院副教授

在人体的十大系统中，有两个系统与人的体力和耐力密切相关，这就是心血管系统和呼吸系统。这两个系统负责供应身体必需的能量燃料：氧。心血管系统的基本功能是，通过红细胞把氧气运送到全身的各个地方，尤其是在剧烈活动和锻炼时。

呼吸系统通过呼吸肌的准确工作，为心血管系统提供必要的燃料和能量。与身体的其他系统一样，这两个

系统的复杂性也令人称奇。

幸运的是，这两个系统与肌肉一样，是可以训练和增强的，以便为你提供特别的体力和耐力。

本章就讲述如何训练这两个系统。首先让我们纠正一些错误观念。

错误观点：比赛前要充分活动，出一身大汗。

正确观点：并不需要，因为出汗也耗费能量。

你希望能保存能量，而不是丢失能量，特别在比赛之前。所以，在比赛开始前做一些简单的热身练习，复习一下比赛技能就可以了。为什么说长时间的热身和出一身大汗有反作用？这里有两个原因：耗费营养储备，耗费比赛所需要的能量。

让汗出在比赛中！

肯尼思·库珀博士是一名年轻聪明的医生，同时还是一名很不错的赛跑运动员。他毕业于哈佛公共卫生学院，现在德克萨斯州的美国空军航空医学院工作。

几年前我有幸见到他。他告诉了我一件决定他人生事业的令人难以置信的事情。这件事情打破了人们关于什么是身体健康的幻觉，永远改变了我们对身体锻炼和营养的看法。

他告诉我说，美国空军开始报告一个令人担忧的现象，一些身体强壮的、看起来非常健康的年轻士兵、船员和飞行员突然原因不明地死亡。从尸检中人们惊讶地发现，这些身体健康

的年轻人的内脏器官看起来像是年龄更大的人的器官——有的甚至像比他们大 10 岁的人的器官。

为什么这些看起来很健康的年轻人的身体实际上却要老得多？现在答案还不清楚。你可能并不希望出现这样的结果。

有氧锻炼如何改变你的内脏器官？

有氧锻炼有助于健康，而且能提高你的愉悦和生活满意度，锻炼的方法有：

- 游泳。
- 快步远足。
- 跑步。
- 长距离滑雪。
- 跳舞。
- 划船。
- 做爱。

模拟进行这些活动的有氧训练器材也越来越多。

你全身200根骨头、500块密切合作的肌肉、几十亿个肌细胞、超过 11 公里长的神经纤维，还有非常复杂的心血管系统，都在急切地等待你发布“出发”的命令，以便更好地为你服务！

有氧锻炼对心脏的作用

如果你每次只锻炼10～15分钟，你的大脑和身体就会说："噢，有点难度，但不会持续多长时间，我们不需要改变。"

我们知道，身体的适应能力和变化能力很强。最常见的例子是手上的茧子。如果你一段时间不干体力活，然后突然热心于整理花园和挖沟，你的手上就会长出茧子。为什么？因为你的大脑接收到警报信号，身体这个部位过度使用，手上松软的皮肤适应不了这项工作。身体和大脑联合起来，使这块皮肤变硬，以适应紧张的劳动。

面对紧张，身体作出调节和反应，这种能力是有氧锻炼和肌肉生长的基础。因此，锻炼时间不得少于20分钟。当你心跳加快仍坚持锻炼时，就不断有信号传到大脑和身体，告诉他们氧气快用完了，危险，会要命的！

结果，所有系统都接到"红色警报"，要求他们加快运转速度，以适应活动强度的增加。

有氧锻炼的第一个效果是，增大了身体中最重要的肌肉——心脏的体积和力量。研究表明，运动员的心脏比普通人体积大、有力量和更健康。他们的心脏效率高，心跳一次，泵出的血量多，费力也少。不锻炼的人的心脏则体积小而无力——就像不锻炼的肌肉一样——用于泵血的心室也小。

在大自然快乐、整体协同的设计中，心脏除了要给

全身其他部位供应能量外，还要给自己供应能量。冠状动脉就是负责给心肌提供血液和氧气的血管。心脏健康，冠状动脉也就强有力。这是一个积极的反馈循环。强有力的心脏提供充足的营养，使它更强有力，反过来又能提供更充分、更好的营养。如此循环，身体就越来越健康。

另外，健康的心脏跳得较慢，每跳一次泵出的血量和氧气也多。如果你的心脏健康，每分钟将跳 60 次或 60 次以下；如果你的心脏不够健康，每分钟跳 80 次或 80 次以上。

这就像一个优秀的运动员，他跑起来轻松、优雅又有效率，而一般运动员则吃力地跟在后面，利用能量的效率不高，更费力，比赛结果却不理想。与优秀运动员一样，健康的心脏不仅在需要竭尽全力时更有效率，而且在放松和日常生活中也更有效率。另一个好处是，还是像优秀运动员那样，健康的心脏自身的力量和耐力也不同寻常。

有氧锻炼对肺的作用

肺中含有几百万个形状像葡萄的小气泡，叫做肺泡，它们周围布满网络状的毛细血管。当你吸气时，含有氧气的空气进入到肺泡中，周围的毛细血管像一个个饥饿的小生命，把肺泡中的氧气全部吃掉。当你呼气时，剩余的空气和血液中产生的废物，如二氧化碳，就被清除出体外。

通过细胞中的血红蛋白，氧气被运送到全身各处。并不奇怪，肺运送氧气的功能完全依赖于胸廓和横膈膜是否健康。“呼吸肌”的健康只有通过有氧锻炼才能获得。如果你身体姿势正确，它们会工作得更好。

“健康的身体——健康的心理，健康的心理——健康的身体。”美国西点军校阿普尔顿博士和科比斯博士所做的一项研究，进一步证实了这个观点的正确。该研究把军校学生对待身体的态度和健康情况与他们的学业成绩进行比较。在四年时间里，身体健康学生的被淘汰率只有那些不健康学生的一半。被淘汰率在非运动员的学生中也很高。他们发现自己学不下去，仅仅是因为他们缺少继续努力所需要的机敏的头脑和耐力。

类似的测验表明，体育测验和训练成绩与学业成绩和领导水平之间存在正比例的关系。他们还发现，身体健康与心理面貌之间也存在正比例关系。那些身体好的人更自信、更乐观、更有决心、对工作和职业也更喜欢，精力更充沛，更热爱生活。

脉搏和健康

脉搏是身体健康的指示器：它虚弱，你也虚弱；它有力，你也有力。正如劳伦斯·穆尔豪斯博士所说：

“安静状态下脉搏每分钟超过92次，其死亡率是脉搏每分钟低于67次的人的四倍。”

脉搏是你身体健康状况和情绪的良好指标。它能告

诉你：

- 你的肌肉活力如何，功能怎样。
- 你的体温是否正常。
- 你消耗能量的速度有多快,对氧气的利用效率有多高。
- 在与疾病进行的战斗中，你的身体状况如何。
- 你的身体是如何处理血液中产生的化学垃圾的。
- 你的紧张水平。
- 你的情绪状态和态度。

你的脉搏状况及其传达的各种信息，与其他各方面情况一起“打印”出了一份全面反映你的身体、心理和思想的健康报告。

尽可能放松地坐着，这时候你的脉搏可以很好地反映你的健康状况。下面这个表是平均的标准值。

个体类型	每分钟平均心跳次数
男人	72～76
男孩	80～84
女人	75～80
女孩	82～89

为什么女性的平均脉搏跳动次数略高于男性呢？这个问题正在研究，答案还不知道！

作为一般的指导原则，你安静时的心率越低，你就越健康。安静时心率高于每分钟80次，这说明身体健康状况较差，患冠心病和中年死亡的风险高。优秀运动员的心率每分钟只有30～40次（该记录的保持者有五次环法自行车赛冠军获得者米盖尔·因都兰和五次奥运会划船金牌获得者史蒂夫·里德克雷弗）。

如果你安静时心率为每分钟60次或更低，你就可以认为自己身体非常健康。

自我检查——寻找你自己的脉搏

找自己的脉搏很容易。越容易找，说明你的身体越健康。寻找脉搏的最好方法如下：

- 把手贴在心脏部位。
- 触摸手腕上的脉搏（手腕上的动脉，那就是脉搏，在手腕内侧大拇指的正下方）。
- 触摸脖子边上的颈动脉，在下巴和锁骨之间。如果你用这种方法，你一次只能触摸一边。如果你同时触摸两边，可能会阻断心脏的血液供应。
- 在耳朵之前，额头边上的颞颥动脉。和摸颈动脉一样，一次只能按压一边。

计算每分钟脉搏的好方法是，每6秒钟数一次，次

数后面加一个“0”，或者每15秒钟数一次，次数乘以“4”，这就是你的心率。

脉搏能告诉你什么

触摸到自己的脉搏，你就可以了解到自身健康状况的四个主要方面：

- **手指感受到的脉搏的力量。**如果它虚弱，那你的身体也虚弱；它有力，说明你的身体也强壮。希望你身体一直强壮！
- **动脉的张力。**这和心脏每跳动一次流过的血容量有关。如果流过的血容量少，说明你的身体也差；如果血容量多，动脉跳动有力，舒缓且有弹性，说明你身体健康。
- **心跳节奏的规则和力度。**如果跳动不规则且力度弱，说明你的身体也是这个样子；如果很有规则且有力度，说明你的身体状况也是如此。
- **心跳频率。**如果心跳频率高，说明你行动缓慢，身体虚弱。如果心跳频率低，说明你身体强壮，速度也快。

唤起你的记忆

位于美国加州圣迭戈附近的索克生物研究所进行的研究，进一步证明了身心科学的基本原则：“健康的身体——健康的心理，健康的心理——健康的身体。”研究人员发现，那些经

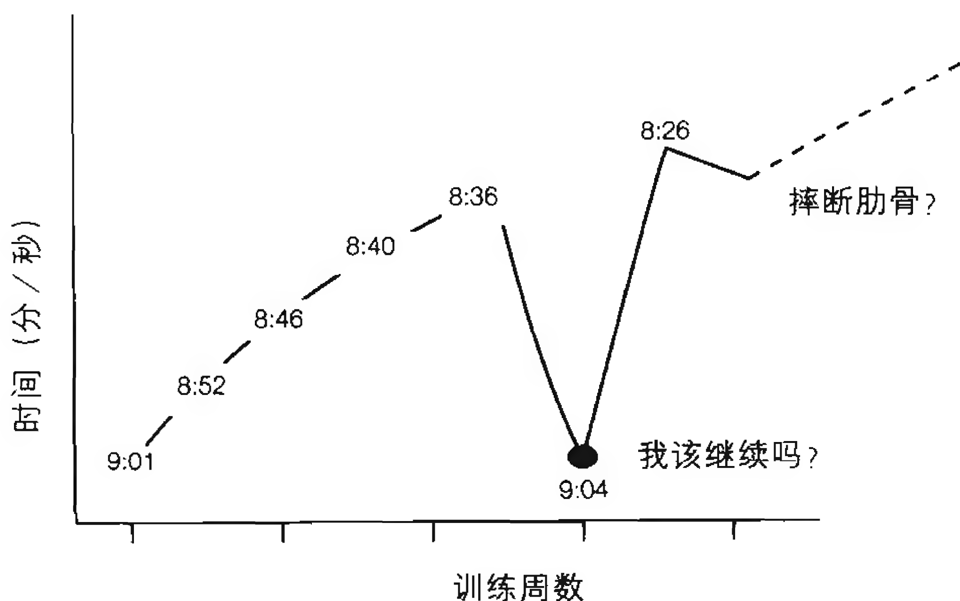
常跑动的老鼠比那些不爱动的老鼠学习要快。爱跑动的老鼠在与记忆有关的下丘脑部位附近还长出了新的脑细胞，而不爱跑动的老鼠则没有长出这样的树状结构！祝你的脑细胞生长旺盛！

心率的恢复

身体健康的另一个重要指标是，在你锻炼以后，心率恢复到常态时的速度。如果你平时不锻炼，刚开始锻炼时，你可能需要5～10分钟的时间，你的心率才会降到每分钟100次以下。随着你身体越来越强壮，这个过程所需要的时间就会很短。当你身体非常强壮时，至多只需 1 分钟你就能恢复至常态！

同时，你还可以检查自己的呼吸频率。安静状态下你每分钟正常的呼吸次数在 12～16 次之间。数一下自己的呼吸频率，然后与锻炼之后 1 分钟、2 分钟和 5 分钟的呼吸次数分别进行比较。

斯蒂芬·伦丁博士是一位具有国际水平的划船高手，曾获过国际大奖，还是世界畅销书《鱼》的作者。他曾给我举过一个很好的例子，说明当一个人遇到训练的“黑洞”时，应该如何调整自己的训练计划。斯蒂芬把自己每次划船2,500米所需要的时间制成图表，他高兴地看到自己的成绩逐渐接近记录，但突然掉了下来（见下图）。他沮丧，想过放弃训练，但经过深入的思考后，决定继续训练。紧接着的那一次成绩比以往任何一



你可以从失败的"黑洞"中恢复过来

次都要好！这一次训练非常艰苦，因为他竭尽全身的力气，动作有点错位，差点折断了肋骨！第二次，他接受前一次的教训，调整划船方法和姿势。他现在仍然是世界上最强壮的人之一。

身体智能明星——雷纳夫·法因斯爵士

如果你想找一位体力和耐力俱佳的活生生的例子，这里就有。几十年来，他经历过死亡的威胁、饥饿、与世隔绝、孤独、严重冻伤、疯狂的海洋，但他仍然在不懈地努力，而且他的所做所为全部是为了慈善事业！

当然，我现在讲的这个人就是雷纳夫·法因斯爵士，他经常被描述为当今世界上最伟大的探险家。在过去 20 年里，他的传奇故事和他惊人体能和意志力，使

他创造了10项远征探险世界记录，包括：

- 第一个到达地球南北两极的人。
- 第一个跨越南极洲和北冰洋的人。
- 第一个沿地球两极轴线作环球航行的人。
- 创造了不借助外界支持进行极地旅行的世界记录。
- 历史上不借助外界支持进行极地旅行的距离最长。
- 第一个两次到达南极的人；
- 第一个两次跨越南极大陆的人。

雷纳夫爵士具有下列优点，你很容易从中挑选出关键词来发展你自己的身体智能。

身体强壮	自律
坚持不懈	热情
创造力	确立目标
决心	计划性
耐心	在极端情况下的行为能力

这并不是巧合，雷纳夫爵士曾写过一本书，书名与本书第二章的标题相同：《心理强于身体》。

大脑激励

1. 我积极努力，使我身体尽可能地强壮。
2. 我正在提高我的身体耐力，进而提高我的心理忍耐力。
3. 我正在提高我的心理忍耐力，进而提高我的身体耐力。
4. 我脉搏的力量就是我身体的力量！

第九章

人的年龄

THE AGES OF MAN

年龄……是一种感觉，而不是时间。

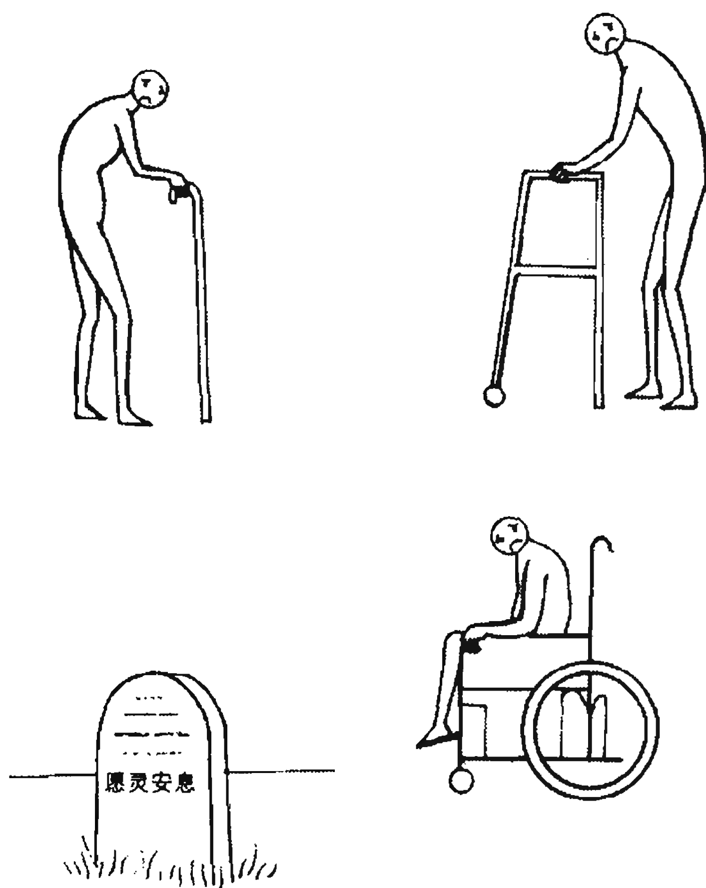
——*乔治·威廉·柯蒂斯*

人只要有追求就不会老。

——*琼·罗斯丹*

拿出一张纸来，请你在上面画一个 75 岁或年岁更大的“老人”的形象。当你画完后，再往下读。

我在五大洲五十多个国家做过这个“现场实验”，下面这几幅图代表老年人最常见的形象。

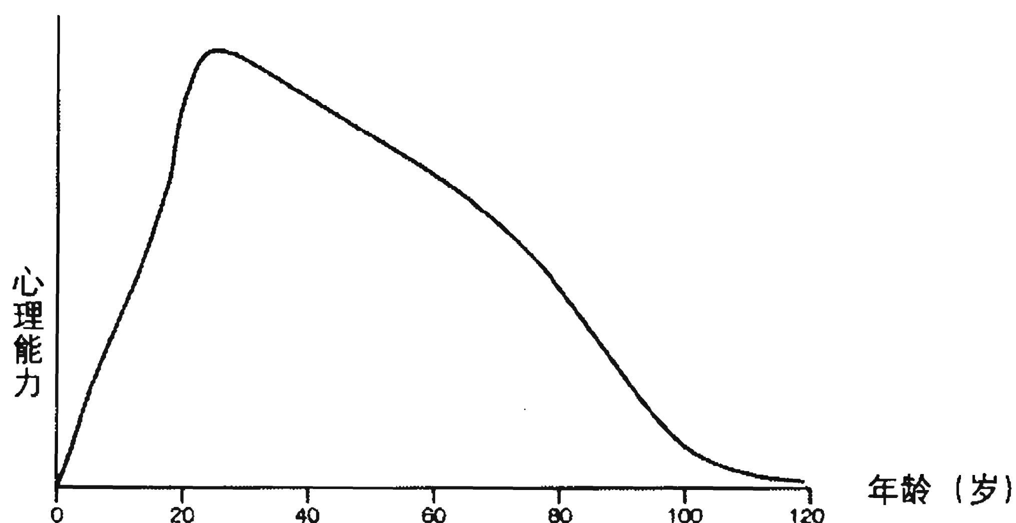


这些形象让人害怕，倒不是因为真实情况是这样，而是因为每个人的脑子里都认为老年人就是这样，于是最后就真的变成这个样子了。

从前面的章节中我们已经知道，脑子里经常想的东西容易变成现实。令人欣慰的是，世界各地的观察和研究证明，这些形象并不能准确反映人进入老年后的真实情况。

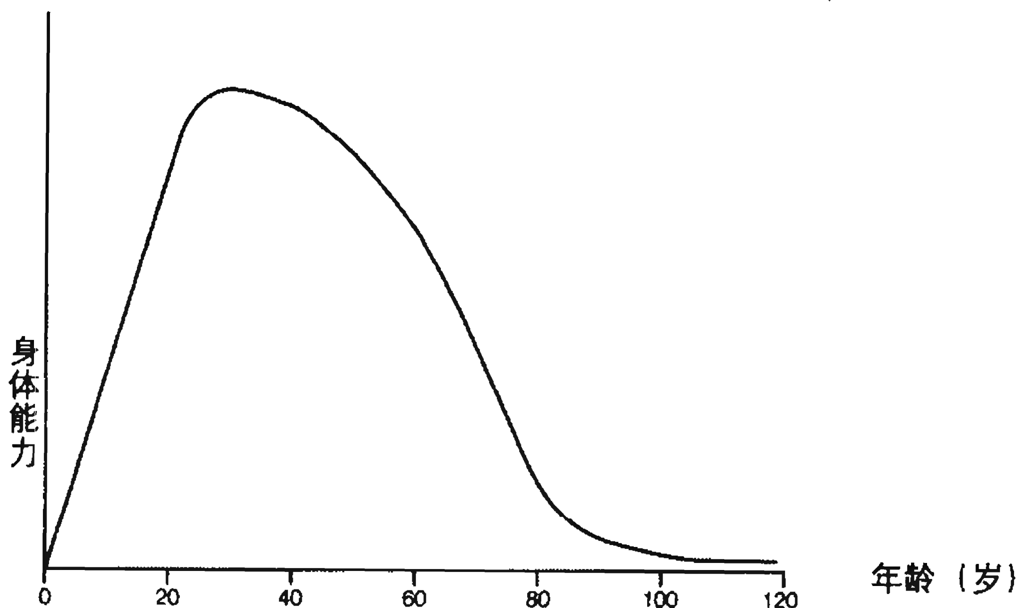
对大脑的研究表明，一般人认为人的心理能力随年龄增长而显著衰退（见下图）。

常见（错误！）的看法认为心理能力随年龄增长而下降



同样，他们觉得人的身体能力下降得更厉害（见下图）。

常见（错误！）的看法认为身体能力随年龄增长而下降



实际情况是，两个图都可能是对的，但只是人们在变老时，自己把自己搞成了那个样子！

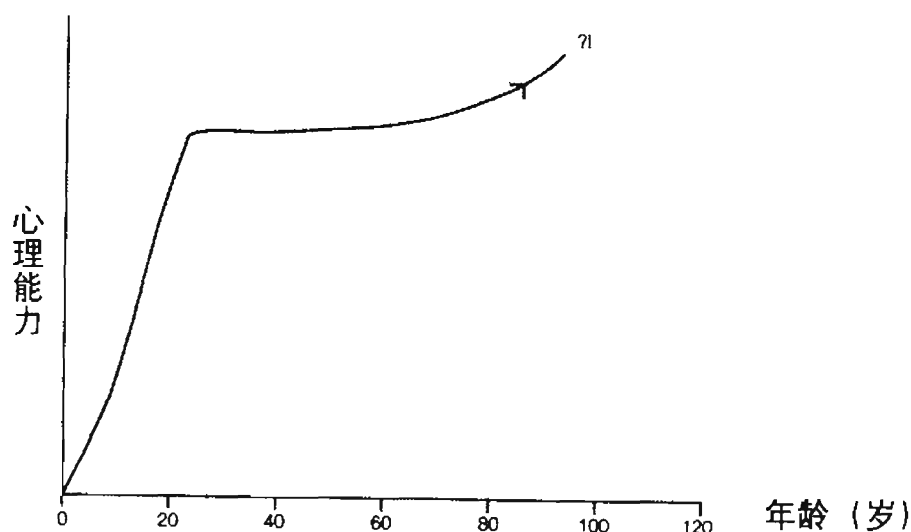
想一下，在你认识的人中，有没有年龄已经超过75岁，但看上去并不像人们通常说的那种样子的老年人？然后把他们的特点写下来。

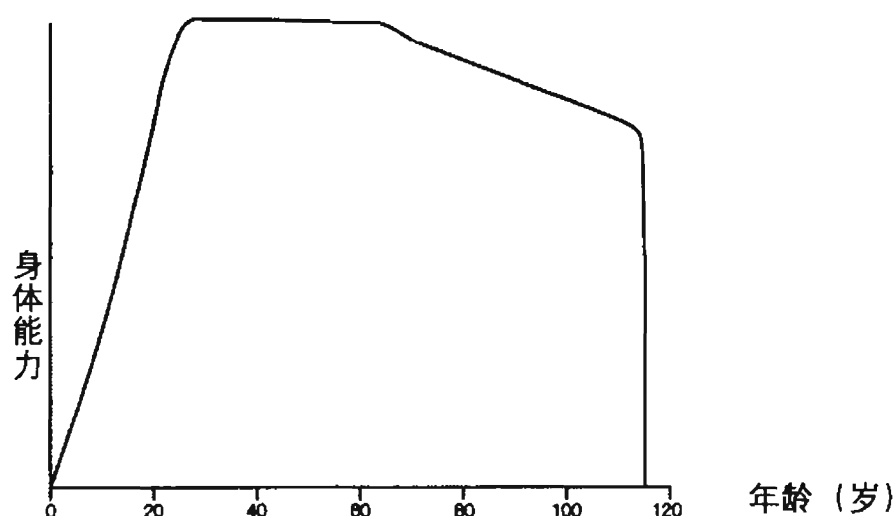
研究中发现很多老年人的形象与人们的错误看法恰恰相反。描述他们特点的词汇有：

族长 圣贤 长辈 老手 智者 受尊敬的人 睿智
经验丰富的人 德高望重 宗教领袖 家长 导师
故事大王

这些词汇描述了身体智能与其他智能全面发展的人在老年时的自然（不是“普遍”）发展状况。

人的心理和身体全面发展的真实曲线应该是下面这个样子。

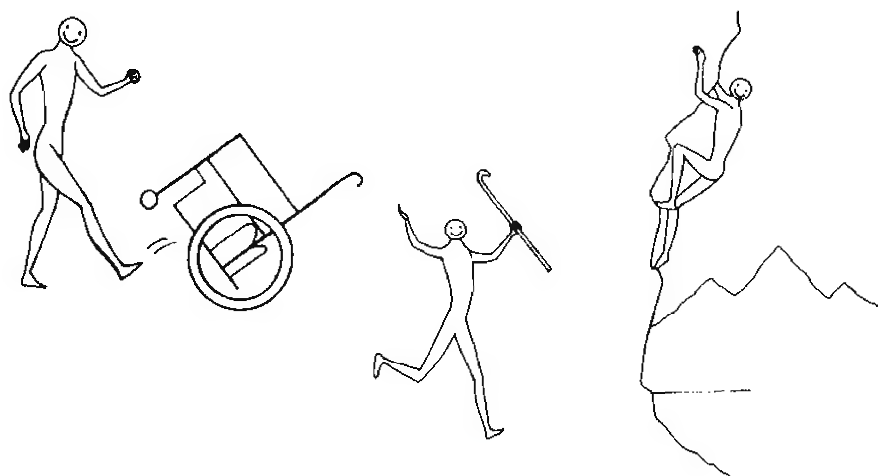




我们发现，过去用于描述30岁人的行为和能力的词汇，现在开始用在六七十岁人的身上！特别是在近几十年，有些70岁的老人一个月内登上五座山峰来庆祝他们第八个10年的到来；有九十多岁的老人游100米泳，速度接近80年前奥运会冠军的水平。所有身体局限都被一天一天地打破。

想象你的体能每天都有增长，你最后就可能变成你想象的样子。

按照前八章所讲的有关身体智能的各个方面来照顾好自己，到你年老时，就可以用刚刚用过的那些词汇来描述你自己。到那时，你就不会再用本章刚开始时的那些形象描绘你和你的朋友的样子，而是画成下面这样：



身体智能明星——米克·杰格爵士

研究一个好的饮食配方和养成对药物的正确态度，同样需要客观的眼光。如果用这种眼光来看待米克爵士，你很快就会发现身体智能在他身上得到了很好的阐释，他的表现打破了人们对身体衰老的通常看法。许多人认为他纯粹是胡闹，如果他没有做成那么多事情的话，那么，这种结论也许是对的。

如果用一般的标准来衡量，米克只“跑”了半个马拉松！他不仅跑了，而且在跑的过程中，他扭动身体、蹦蹦跳跳、全身心地唱着歌，这是他自己开的音乐会。而他距离更长的音乐会则接近全程马拉松！

除此之外，他还要进行排练，这时他跑的路程常常比开音乐会的距离要长得多，更像一次自我惩罚的旅行。途经17个城市的演出，与环法自行车赛的距离相同。

而他这么做的时候已经60岁了！没有任何衰老的迹象……

他还有许多并不为人们所了解的人格和智能特点。

例如，米克利用自己的心理力量来克服害羞心理，利用自己的聪明才智进入很有声望的伦敦经济学院学习商业。米克比人们原来想象的更有理智，尽管他是一个冒险家，但他有自己的原则。他说："想干什么就干什么，只要你能生活得快乐就行！"

和其他的智能明星一样，米克也是一个积极和富有创造性的思想家。他瘦骨嶙峋，长着橡胶般的厚嘴唇，这个形象与当时海报上流行的明星形象恰好相反，但米克运用他的创造力和商业头脑，把这些"缺点"变成了自己的特色和可以卖出的商品。在继续创作音乐和歌曲的同时，他还去当演员、写剧本、当制片人，这又一次证明了创造力随年龄增长而衰退的观点是错误的。

米克有长跑习惯，也非常注意健康饮食保健，以此来保持自己身体的健康。他和蒂娜·特纳[①]的生动表现，彻底动摇了人们对老年人的错误看法。

大脑激励

1. 我的心脏年轻，心理也年轻。
2. 随着年龄的增长，我会继续发展和磨练我的身体和心理技能。
3. 我正在形成对老年人的心理想象，那就是健康、精干、精力充沛、灵活、有干劲、快乐和强壮。

---

① 蒂娜·特纳（1938— ），美国著名的摇滚女歌手，以其戏剧性和挑逗性的表演和超凡的感召力而著称。

第十章

超越身体——利用身体智能来提高其他智能的水平

PHYSICAL PLUS — APPLYING YOUR PHYSICAL INTELLIGENCE TO MULTIPLYING YOUR OTHER MULTIPLE INTELLIGENCES

你马上就要从“身体智能的力量”这所学校毕业了。你也逐渐认识到身心科学给你的生活带来的益处，认识到身体智能的各个方面之间是相互联系、相互促进的。

让人高兴的是，这个复合处方还可以帮助你获得更大的益处。

利用身体智能给你的全部力量，可以提高你的其他智能的水平。反过来，利用其他智能的力量，也可以提高你的身体智能的水平。

社交智能

我们仰慕的明星和领导人都有哪些特点呢？

如果思考过这个问题，你就会发现，这些人的特点表现在精力、体力、（心理和身体的）灵活性、气度、自信和身体姿势方面。

这些特点也是身体智能明星们的特点。在你不断发

展身体智能的时候，你的社交智能以及你受别人的欢迎程度和你的事业也会随之上升。

你可以利用社交机会与别人一起进行身体锻炼，如跳舞、旅行和其他各项体育活动，这是提高身体智能和技能的理想时机。你的身体智能和社交智能的关系非常密切，他们是相互促进的一家人！

个性智能

个性智能是你把自己当作最好的朋友的能力。与自己相处、与自己一起快乐、与自己争论，这都是个性智能的表现。当你身体健康时；你的身体和心理就会清爽，身体的各大系统之间就会和谐共处，你内部的生物节律和外部的生活节律就很有规律。那么，你自然会很沉稳，很自信。

你会看起来气色很不错，自己感觉也很不错，别人也愿意和你在一起，你自己也愿意与自己在一起。你也可以运用你的个人智慧来提高身体智能。

我们知道，身体生病的一个最大的原因是消极的紧张，而不喜欢自己则是最糟糕的一种消极紧张，于是你就很容易生病。

当你个性智能增强的时候，紧张水平自然就下降，免疫系统增强，身体和感觉对外开放，于是你会变得身体健康，精力充沛。

感觉智能

感觉是你的卫兵——你的侦察兵。

正如我们看到的那样，感觉是不折不扣的超感觉，是身体智能的重要组成部分。莱奥纳多·达·芬奇认为感觉智能是最重要的智能。

你的感觉非常敏锐，它与大脑一起对周围的世界进行探索。发展你的感觉智能将使你进入良性循环，你的每一种感觉智能都会提高，于是你的健康和身体智能也会随之提高。同样，你的健康和身体智能提高了，你的感觉智能也就随之提高。

空间智能

空间智能是你的知觉和处理三维空间的能力。我们的身体最经常动用这种智能。跳舞、体育和各种户外活动都需要运用我们的空间智能。在这些方面，特别是在球类比赛中，身体智能发展越高，你的空间智能发展也就越高。同样，各种智能之间是相互协同作用的。

创造智能

创造智能是最有威力的智能之一。它要求你的脑子转得快，想象丰富，思考问题与众不同，在各种事物之

间建立新的联系。

谁来做?

你的大脑！进化水平最高的器官，身体器官的王者。如果它状态良好，你的思维也就状态良好。这又一次证明了“健康的心理——健康的身体，健康的身体——健康的心理”这个真理。

希腊人是这样做的！罗马人也是这样做的！科学研究已经证实，常识也已认可它的正确性。

你和我也应该这样做!

总结性建议

为了你发展最健康的身体之中的最健康的心理，我强烈推荐下面的行动步骤：

1. 每周进行四次有氧锻炼，每次至少 20 分钟。

2. 在有氧锻炼的同时，提高你的灵活性。

3. 在有氧锻炼和提高灵活性的同时，增强整个肌肉系统的力量。

4. 改进你的身体姿势。

5. 成立一个健康顾问小组，如同你是一名职业运动员（记住：身体无价）。这个小组应包括专家、医生、教练、技术指导老师和营养专家。

6. 把每天、每周、每月、每年和一生的休息时间利用起来，会使你的生活更有质量，寿命更长。

7. 找时间玩儿。玩儿是全面锻炼的一种最好的

方式，特别是找机会和孩子一起玩儿，这会让你在体育馆的刻苦锻炼看上去像是休息！

8．起草一个基本的健康饮食菜单，并注意经常调整。

9．经常享受浪漫的行为（包括性爱）。

10．按常规要求给大脑供应四种基本“食物”：氧气、营养、不断地学习、情感和爱。

11．了解自己。注意和检查自己的身体变化，把你的各项锻炼成绩画成图表。

12．按照你现有的身体水平和你的未来目标，画一个具有创造性的思维导图，然后马上开始行动。记住，你正在……

身体智能明星——埃伦·麦克阿瑟

身体智能明星中最不可思议的人物之一就是埃伦·麦克阿瑟，她独自一人驾船环绕地球航行，表现出了坚韧的毅力、灵活性、个人的内在力量、通信联络技能和巨大的勇气。

麦哲伦都会为她骄傲！

除了有骄人的成绩外，埃伦还是完成环球赛艇比赛的最年轻的选手，是第二个在100天之内独自驾船环绕地球的人。

不同寻常的是，这个来自英国德比郡的 24 岁的年轻女子身材瘦小（一米五七），曾独自一人与世界上最好的、最魁梧的、最强壮的男性选手进行比赛。更不同寻常的是，她轻轻松松成为世界上完成单人连续比赛速度最快的女性选手，在男女共同排名中位列第二！

为了使更多人的人关注这一事件，整个航行过程被拍成电影，这样，全世界几亿人都看到了一个瘦小孤独的身影被50英尺高的海浪和霜冻、酷暑所包围，在飓风中爬上被风吹断的桅杆，遭遇了各种艰难和摔打。

在这场严酷的考验中，埃伦用摄像机记录了每天的航程，有时她非常兴奋，有时则陷入绝望之中。但即使在最害怕和最压抑的时候，她那不可战胜的意志和驾御身体的心理能力，总能帮助她完成艰巨的任务，而这种场景，其他智能明星们想一想都可能会感到恐怖。

2001年，她被英国和国际航海协会命名为“世界航海年度人物”。在全世界几百万运动员中，她还当选为“世界体育年度人物”。

《每日电讯报》刊登的一篇题为《大脑的力量》的文章，总结了埃伦的心理强于身体的成就：

> “体育英雄是我们人类的财富，他们取得的成就和表现出的行为是人类完美的典范。埃伦·麦克阿瑟和葆拉·拉德克利夫就是这样的英雄。”

麦克阿瑟说过的一句话可以作为所有想到达顶峰的运动员的座右铭，她说：

“从最终的结果来看，最重要的并不是肌肉，而是我们头脑中是怎么想的。”

大脑激励

1. 我运用社交智能的各种技能来提高我的身体智能。
2. 我运用空间智能的各种技能来提高我的身体智能。
3. 我运用个性智能的各种技能来提高我的身体智能。
4. 我运用感觉智能的各种技能来提高我的身体智能。
5. 我运用性智能的各种技能来提高我的身体智能。